@2Q8

مصيدة التشتت

كيف تركز في فوضى العالم الرقمي

فرانسيس بووث



قال تعالى:

{اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الأَكْرَمُ
عَلَّمَ الإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ}

العلق: 1-5

.لا يشكر الله من لا يشكر الناس.

الساحر اوز , خليفة ضبعون , حسين الخزرجي , علي مجاش

وكل من شارك في مجموعات عمل الكتب التطوعية كلاً بأسمه.

مكتبة الكندل العربية

هذا الكتاب رسالة احتجاج للناشر على عدم توفيره الكتب في متجر امازون كندل.



https://t.me/knowledge_transfer



https://twitter.com/2q8

همسة للقارئ/القارئة

اذا اعجبك أي كتاب قراءته اشتريه سواء نسخة الكترونية او ورقية دعماً للمؤلف والناشر.

الاغلفة الداخلية



للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونُخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٤

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2014. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو بأية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاءً شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاءً عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٩٦٦١١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس: ٩٦٦١١٤٦٥٦٣٦٣+

إن كل الأسماء التجارية وأسماء المنتجات المستخدمة في هذا الكتاب أسماء تجارية وعلامات خدمات وعلامات مسجلة أو علامات مسجلة لملاكها. ولا يرتبط الناشر بأية علاقة شراكة مع أي من المنتجات أو البائعين المذكورين في هذا الكتاب.

يرجى ملاحظة أن أية إشارة مرجعية للصفحات تشير إلى الصفحات بالنسخة المطبوعة

Copyright © Frances Booth 2013 (print and electronic)
This translation of The Distraction Trap 1/e is published by arrangement with Pearson Education Limited.
All rights Reserved.

The Distraction Trap

How to focus in a digital world

FRANCES BOOTH



إهداء

إلى جدتي وذكرى جدي. شكرًا

لإيمانكما بي.

نبذة عن المؤلفة

درست فرانسيس بووث العلوم الاجتماعية والسياسية في جامعة كامبريدج, والصحافة (وحصلت فيها على درجة الماجستير) في جامعة شيفيلد, قبل أن تعمل لمدة

ثماني سنوات صحفية في صحيفتي الديلي تليجراف والجارديان . وعندما لاحظت أن التشتت الرقمى حولها يزداد سوءًا, قررت أن تؤلف هذا الكتاب.

تقدم فرانسيس استشارات بشأن التشتت الرقمي للأفراد والشركات، وتلقي محاضرات خلال الفعاليات, وتدير أيضًا موقع Here are some words , والذى

يوفر تدريبًا لكتاب آخرين وينشر شعلة الحماس لمحبي الكلمات.

نشأت فرانسيس في مدينة نيوكاسل بشمال إنجلترا, في وقت لم يكن الناس قد سمعوا فيه عن البريد الإلكترونى بعد. وهي الآن تعمل ضمن مجموعة من رواد

الأعمال البارعين في مجال التكنولوجيا في مساحة مخصصة للابتكار بمجمع تيك سيتي، لندن.

www.thedistractiontrap.com

www.herearesomewords.com

شكر وتقدير

لكل من قالوا لي يومًا: "كيف يسير الكتاب؟", شكرًا لكم. إن تشجيعكم وحماسكم جعلني أثابر مرة بعد أخرى.

إلى أمي وأبي - جوديث ومايك بووث - شكرًا لدعمكما وحبكما وتشجيعكما الدائم، ولمشاركتكما إياي هذه الرحلة كاملةً.

شكرًا لك يا أمي لأنك أظهرت لي أن الكتابة العظيمة هي مجرد عمل يومي، وشكرًا لك يا أبي لنصائحك الغالية التي لا تقدر بثمن.

إلى وكيلي, جاك بيرنز, شكرًا لإيمانك بهذه الفكرة وتحفيزي لتحسينها

ولإضفاء جو من المرح على العمل.

إلى سام جاكسون من شركة بيرسون, شكرًا لمقترحاتك السديدة التي أعلت من شأن الكتاب. أود أيضًا أن أشكر كل من عملوا على هذا الكتاب في شركة باترسون.

إلى ناتالي ناهاي, شكرًا لنصائحكِ السديدة التي ساعدتني وأنا في بداية الطريق الذي كنتِ قد شارفتِ على نهايته، وشكرًا ل سارة لويد هيوز, لمقدمتها الكريمة التي

ساعدت هذا الكتاب على الانطلاق.

إلى أخي الرائع ديفيد بووث, الذي طالما اعتمدت على نصائحه الجادة. شكرًا لمشاركتك إياي هذا الحماس الشديد تجاه هذا الكتاب. أود أن أشكر أيضًا لولو تشين

على حماسها الخالص.

إلى قريبتي سالي هاملين, شكرًا على تشجيعك لي حتى النهاية، وشكرًا لك أيضًا (ولكل من دان، وايموجين, ومايلز ماكلارين) على "المعتزل الريفي" الذي علمت

دائمًا أنه باستطاعتي الهروب إليه. والشكر أيضًا لخالتي بات ويلسون, لإيمانها بي ككاتبة.

إلى أندريا كايس, شكرًا لمشاركتك إياي شغفي بهذا الكتاب قبل أن يفعل الجميع، ولسنوات الصداقة الرائعة.

إلى سالي بريسلي، شكرًا لوجودك معي (لفترات طويلة) من أجل التناقش في كل شيء في الحياة, لاسيما أفكارك بشأن الاسترخاء.

والشكر إلى هوما خليلي، جاي بريرا، يوليما أولايا، ريبيكا ديفيس، جيسكا ميلز، لوك فيرلس، فيفونا كايت, سوزي أرمسترنج، كاثرين هامبل، جون بيروك

لتحمسهم الشديد لهذا الكتاب ولكتاباتي.

وإلى أراسيلي كمارجو، شكرًا لدفعي لأحلم بالأفضل. إلى سارة كولثروبي، شكرًا لحماسك الذى بلا حدود تجاه جميع محاولاتي الإبداعية، ولكونك شرارة إبداع

براقة.

وأقدم جزيل الشكر لجميع العاملين في مركز لندن كوبان سالسا؛ فقد ساعدوني على الاستمرار في أثناء تأليف هذا الكتاب. هناك مشاريع عديدة جعلتني الكاتبة

التي أنا عليها اليوم. شكر خاص لكاثرين وارينجتون لكونها مرشدتي الحكيمة، ول هيلين دانسر لمشاركتها إياي مغامرة تأليف هذا الكتاب والتي امتلأت بالكثير من

المرح.

إلى كل من قص عليَّ قصة، أو أرسل لي رابطًا، أو ناقش معي التشتت الرقمي في أثناء تأليفي هذا الكتاب، شكرًا لكم.

لقد استمتعت كثيرًا بهذه المحادثات. لقد كانت محادثات قيمة أنتجت أفكارًا في جميع مراحل تأليف هذا الكتاب. شكر خاص لدراسات الحالة التي قمت بها

لمشاركة هذه القصص مع الجميع.

وأخيرًا, شكرًا لك عزيزي القارئ لقراءة هذا الكتاب, وأتمنى أن تستمر في مناقشتي.

شكر وتقدير خاص بالناشر

نعبر عن بالغ امتناننا إلى الآتي أسماؤهم لتصريحهم لنا بإعادة نسخ مواد محفوظة الحقوق: الجدول

الجدول الموجود في الصفحات من 78 - 80 مأخوذ من كتاب Caught in the Net ، دار نشر جون ويلى (دار نشر يونج، كيمبرلي إس. 1998) من الصفحات

31-33. حقوق التأليف والنشر © 1998 كيمبرلي إس. يونج. أعيد نشره بتصريح من مؤسسة جون ويلي آند سونز.

لم نتمكن، في بعض الحالات، من تتبع مالكي الحقوق الفكرية، وسنقدر الحصول على أية معلومات تساعدنا على التوصل لهم.

كيف تستخدم هذا الكتاب

هل تشعر بأنك لا تجد وقتًا لنفسك هذه الأيام؟

هل تشعر كأنك دائمًا "تحت الطلب" لاستقبال رسائل البريد الإلكتروني, والرسائل النصية, وتحديثات الحالة؟

سيظهر لك هذا الكتاب خطوة بخطوة كيفية معالجة التشتت الرقمي.

لو كان أحد المقربين إليك يعاني التشتت الرقمي، فإن هذا الكتاب سيساعدك على إقناعه بالابتعاد عن الشاشة والانتباه إليك.

إن الانتباه هو وعاء الذهب الذي نبحث جميعًا عنه.

ربما لاحظت أن البريد الإلكتروني والهواتف الذكية ووسائل الإعلام الاجتماعي والإنترنت أصبحت تحوز الكثير من انتباهك في الآونة الأخيرة.

لقد حان الوقت لاستعادة بعض من هذا الانتباه مرة أخرى لكي نمنحه لبعضنا بعضًا, ولكي نخصصه لتلك المشروعات التي تمثل لنا الأهمية الكبرى.

ماذا يحدث عندما تركز ولا تتشتت؟

سوف تكون أكثر إنتاجًا، وأقل توترًا، وسيختفي بطريقة ما هذا الطنين المتواصل في الخلفية.

هل تشعر بالرغبة في تجربة ذلك؟

هناك تسع خطوات تساعدك على التركيز.

الخطوة الأولى أن تقيم استخدامك (معظمنا أصبح مشتتًا رقميًّا بشكل أكبر مما نتوقع).

بعد ذلك ستتعلم كيف تعرف ما يمثله لك الإحساس بالتركيز.

وستتلقى نصائح من المحترفين (والكثير ممن يعملون في مجال التكنولوجيا هم من تبنوا مبكرًا العادات الحسنة المتعلقة بهذا المجال).

سوف تحصل على قائمة مفيدة من 15 نصيحة لتستخدمها عندما تشتت نفسك.

بعد ذلك, ستتعرف على ما يشتتك.

في الفصول الختامية, ستتعلم كيف تحلم بالأفضل وتحافظ على توازنك وتركيزك أيًّا كانت التحديات التي تواجهها.

الجزء الثاني من الكتاب هو الجزء العملي (الخطوات التسع)، أما الجزء الأول فستتعرف فيه على أصل المشكلة.

يرتكز الكتاب على أبحاث ومواد منشورة ودراسات في مجالات التشتت والانتباه والحياة الرقمية. ويرتكز أيضًا على المشاهدات, وعدد كبير من الحوارات التي أجريتها

حول التشتت الرقمي.

كانت لدى كل من تحدثت إليهم بشأن الكتاب قصص يخبرونني بها، وكان لتلك المحادثات قيمة عظيمة، وأشكر كل من خصص لي بعضًا من وقته ليشاركني

واحدة من قصصه حول كيفية تغيير التشتت الرقمي لحياة الناس.

رويت ثمانية من تلك القصص بكامل تفاصيلها كدراسات حالة - ستجدها في أثناء قراءتك الجزء الثاني؛ حيث إنها تشتمل على المشتتين رقميًّا, فضلًا عن هؤلاء

الذين توصلوا إلى طرق مبتكرة للقضاء على التشتت. وقد غيرت أسماء بعضهم للسماح لهم برواية قصصهم بحرية.

إذن كيف تقرأ هذا الكتاب؟

أهم شيء أن توفر لنفسك المساحة الكافية لاستيعاب المعلومات من خلال إغلاق جميع المشتتات الرقمية (هاتفك، بريدك الإلكتروني، والإنترنت، ومواقع التواصل

الاجتماعي) في كل مرة تقرأ فيها فصلًا من الكتاب.

من المفترض ألا تستغرق قراءة كل فصل وقتًا طويلًا.

بعد انتهائك من قراءة كل فصل, أعد تشغيل المشتتات الرقمية.

قد يبدو ذلك غريبًا أو غير مريح في البداية. جرب ذلك مرة على سبيل التجربة وابدأ من هناك.

لا يوجد ما يمنع أن تأخذ ملاحظات على جميع أجزاء الكتاب, فستراودك الكثير من التساؤلات في أثناء القراءة، وسيكون هناك العديد من الأمور التي تتطلب

التفكير فيها. يمكنك أن تضع خطًّا تحت الأشياء المهمة بالنسبة إليك؛ بحيث تتمكن من تحديد هذه الأجزاء بسهولة فيما بعد.

وتعد أيضًا فكرة أن تحضر مفكرة لتدون فيها الملاحظات من الأفكار الجيدة. سيكون هناك فحص للتقدم المحرز في نهاية كل فصل من الجزء الثاني.

يرتكز كل فصل على الفصل السابق له؛ لذلك فإن أفضل طريقة لقراءة الكتاب هي أن تقرأه من المقدمة للخاتمة. في حال لم تستسغ

البداية، تجاوزها إلى الجزء

الثاني حيث الجزء العملي.

توجد قائمة كاملة بالمراجع في نهاية الكتاب في حال أردت أن تستزيد من البحث. يوجد أيضًا ملخص في نهاية كل فصل حتى تذكر نفسك بما قد فرغت للتو من

قراءته.

توقع أن تبدأ في ملاحظة النتائج تقريبًا في منتصف الجزء الثاني. وبالانتهاء من هذا الكتاب, سيكون الهدف أن تكون قادرًا على التحكم في استخدام الوسائل

الرقمية، والعكس ليس صحيحًا.

أمر أخير, لا تحتفظ بهذا الكتاب لنفسك، بل اسأل من يعيشون حولك عن آرائهم؛ فربما يعانون مشكلات تشبه مشكلاتك.

والآن، إذا كنت مستعدًّا, اذهب واجمع كل ما تمتلك من أجهزة رقمية, بما في ذلك حاسبك المحمول, والهواتف الذكية, والهواتف النقالة, والحواسب اللوحية, وأجهزة بلاك بيرى وآي باد وآي فون, والحواسب الشخصية، وضعها جميعًا في كومة واحدة في مكان تستطيع أن تراه.

هل انتهيت من فعل ذلك؟ عظيم.

وذلك حتى تعلم تمامًا ما تواجه.

الآن, لو استطعت تحمل ذلك, أغلقها جميعًا لخمس دقائق...ثم واصل القراءة.

الجزء 1

التشتت

اسم: شيء يشتت انتباه المرء

الفصل 1 الطريقة التي نعيش بها

عندما تكون في الغرفة، تواجد فيها بعقلك وقلبك. نايجل ريزنر

تنبعث رائحة الطهي من المطبخ، بينما تتدفق العبارات جيئة وذهابًا في إحدى المحادثات السهلة. إنها ليلة من ليالي الصيف, التي تمثل فرصة نادرة لقضاء بعض

الوقت الممتع بصحبة شريك الحياة. رن...رن...ينطلق رنين الهاتف الذكي. ولسبب ما, تنهض على الفور لترد.

"همم...ماذا قلت؟", هكذا تتحدث بدون أن تصغي، بينما تتفقد بريدك الإلكتروني (الذي لا ينطوي على أمر مهم)، وتلاحظ وجود رسالة إلكترونية جديدة (يمكن

تأجيل قراءتها)، وتسمح لانتباهك بالتشتت. تبدأ في تفقد جميع رسائل بريدك الإلكتروني، ثم تتجه لمحرك البحث جوجل لكي تجيب على شيء ما. لا يستغرق الأمر

سوى دقيقة. وبينما أنت هناك...

ماذا عن المحادثة التي كنت تجريها؟ أين ذهبت؟ ماذا عن ذكرياتك عن تلك الأمسية؟ لقد تلاشت أيضًا.

ماذا عن الشخص الآخر الموجود في الغرفة؟

يعني التشتت الرقمي التغيير المفاجئ لسلوكنا. وبدون أن ندرك، نقع ضحية ذلك الشرك.

إننا من يدمر علاقاتنا ويزيد من مستويات توترنا ويغير، بكل ما تحمله الكلمة من معانٍ، من طريقة عمل أدمغتنا. إننا على قناعة كاملة بأننا قادرون على إنجاز

عشرة أشياء في الوقت ذاته - وقد يبدو أننا ننجزها بسرعة خارقة، ولكننا، في حقيقة الأمر، نفشل في إنجاز أي شيء؛ حيث نكون غارقين بالكثير من الأمور

باستمرار، ولا نجد الوقت الكافي لفعل أي شيء، وننسى كيفية إنجاز المهام البسيطة مثل القراءة.

باختصار، نفقد القدرة على أن نعير الانتباه اللازم لأى شخص أو أي شيء.

كيف وصل بنا الأمر إلى تلك الدرجة؟

التاريخ الحي

عد بذاكرتك إلى ما يبدو كأنه 1000 سنة في الماضي, أو تحديدًا إلى عام 1997. كان هناك محرك بحث يسمى BackRub - وكان لا يزال في مراحل إطلاقه الأولى

يبحث عن اسم جديد, اقترح أحدهم اسم "جوجل ". ومن هنا بدأنا التاريخ الحي...

بدأنا في ذلك الوقت أيضًا استخدام البريد الإلكتروني كوسيلة واسعة الانتشار للتواصل مع بعضنا بعضًا (كان في السابق مستخدمًا في الأكاديميات والحكومة

والجيش فقط). في عام 1996, أطلقت خدمة Hotmail وهي أول خدمة رسائل بريد إلكتروني في العالم, وفي عام 1998, أُدرجت كلمة spam (رسالة إلكترونية

ضارة) في قاموس أوكسفورد الإنجليزي1 .

ثم بدأنا في استخدام الهاتف الجوال. وفي 1999 تم إصدار البلاك بيري. وبحلول عام 2004، أصبحنا بالملايين نتفقد البريد الإلكتروني، والعدد في تزايد2.

في العام نفسه (بعض الموسيقى التصويرية, من فضلكم....) ظهر موقع فيسبوك, وانشغلنا بمواقع التواصل الاجتماعي بحماس لا ينتهي. وفي عام 2006, لحق

موقع تويتر بالركب, ثم ظهر أول جهاز آي فون في 2007.

هل حدث كل ذلك في عقد واحد؟

كما قال "إيان بريس": "قد يبدو أن البريد الإلكتروني والبلاك بيري قد تسللا إلى حياتنا تدريجيًّا، ولكن بالنظر إلى 5000 عام من التواصل الكتابي، كان ظهورهما

مفاجئًا ومشتتًا"3.

لو شعرت بأنك تقوم بهذه الأشياء بدون إحراز أي تقدم لمجرد أنك تريد المواكبة، فقد أصبحت تعرف السبب.

لم نتوقف حتى لنلتقط أنفاسنا. لقد تبنينا هذه التكنولوجيا، وتبنيناها بقوة...

انظر إلى ما أصبحنا قادرين على فعله! لقد أصبحنا أكثر خبرة الآن من مجرد العثور على مفتاح التشغيل وحسب، فقد أصبحنا قادرين على إنشاء برامجنا

الخاصة، وجعلها تناسبنا، وإنشاء عوالم افتراضية تعج بالحركة.

نعرف، بلا أدنى شك، كيفية استخدام التكنولوجيا, ولكن هل ندرك جيدًا الطريقة المثلى لجعلها متوافقة مع حياتنا؟

لسنا بحاجة لإحصائيات لتخبرنا بما يحدث.

يمكننا أن نشعر بذلك. يمكننا أن نراه، حين نجلس في القطار ونلاحظ الجميع يحدقون في الشاشات بين أيديهم، أو نجلس في منازلنا ونلاحظ أن أحدًا لا يتحدث

مع الآخر. الجميع منهمكون في إرسال رسائل نصية أو فورية أو استخدام سكايب، أو نجلس في مكاتبنا، ونلاحظ أن الجميع منهمكون في الصراع مع هذا الكم

الذي لا ينتهي من المعلومات.

لدعم هذه الملاحظات، بدأت في الظهور أبحاث محكمة عن الإدمان، وانعدام الإنتاجية، وإحساس الناس بأنهم غارقون بالكثير من الأمور.

في هذا العام، وللمرة الأولى، سيتم إدراج الإدمان على الإنترنت في الدليل المستخدم عالميًّا لتصنيف الاضطرابات العقلية - الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات

العقلية - وسيشار إليها "كموضوع يستحق مزيدًا من الدراسة".

لقد حان الوقت لأن ننظر عن كثب للحالة التي أصبحنا عليها.

الحالة التي عليها عقولنا

إننا، بلا أدنى شك، متصلون بالكثير من الأسلاك.

هناك أسلاك تخرج من آذاننا ومن جيوبنا، وأسلاك تتدلى من حقائبنا اليدوية، وترى أناسًا متصلين بأسلاك في المكتب، وفي الشارع، وفي القطار.

أصبح من المعتاد أن تستخدم هاتفك الذكي منذ لحظة استيقاظك صباحًا (حيث إن هاتفك، في الحقيقة، هو ما يوقظك) حتى يحين وقت نومك ليلًا (عندما تتحول

أفكارك إلى رسائل البريد الإلكتروني التي فرغت لتوك من قراءتها في السرير).

اعتدنا، فيما مضى، أن نستيقظ على أصوات العصافير. أما الآن فنستيقظ على رسائل التنبيه.

ونتيجة لهذا الاتصال المستمر، حدث أمر صادم لقد وصلنا عقولنا بالأسلاك بالمعنى الحرفي للكلمة.

إن حقيقة أن عقولنا تتغير ليست بالحقيقة الجديدة (عندما نتعلم شيئًا ما مثل كيفية العزف على آلة موسيقية). يطلق العلماء على قابلية العقل للتغير مصطلح

المرونة العصبية.

عندما نتعلم مهارة جديدة مثل العزف على آلة موسيقية؛ تنشأ روابط بين الخلايا العصبية، يترتب عليها إنشاء مسارات جديدة داخل المخ4. في حال توقفنا عن

العزف على الآلة الموسيقية على سبيل المثال، ستكون هذه الروابط بلا استخدام وستضعف. وستتكون روابط جديدة قوية في مكان آخر- بناءً على ما نفعله.

قد تبدو الأمور صعبة في أثناء التعلم وفي أثناء تكوُّن المسارات الجديدة، ولكن بمجرد تكوُّن المسارات القوية الجديدة ، ويصبح التصرف تلقائيًّا تقريبًا، عندها تصبح

الأمور أكثر سهولة.

فكر في سهولة بدون أن تدرك دخولك على بريدك الإلكتروني أو حسابك في مواقع التواصل الاجتماعي. إنه أمر تلقائي. لقد تكوَّن مسار شديد القوة داخل عقلك.

في كتابه الرائع والمتعمق في هذا المجال، The Shallows ، وضح "نيكولاس كار" سبب التأثير القوي للإنترنت: **لو كنت بصدد اختراع وسيلة تمكنك من إعادة تشكيل الدوائر العقلية بأسرع الطرق وأتمها في ضوء ما نعرفه اليوم عن قابلية المخ للتغيير، فإنك ستصمم في**

النهاية شيئًا يشبه كثيرًا في طريقة عمله الإنترنت.

يقول الكاتب إن الإنترنت يقدم بصورة دقيقة ذلك النوع من المحفزات الشعورية و الإدراكية التكرارية والمكثفة والتفاعلية والمسببة للإدمان - والتي ثبت أنها تؤدي إلى

تغيرات سريعة في الدوائر والوظائف العقلية.

وبدون أن نقصد، تقول المسارات الجديدة التي أنشأناها: "تفقد البريد الإلكتروني"، "غرد على موقع تويتر"، "ابحث على محرك بحث

جوجل"، "انشر تعليقًا على

موقع فيس بوك". لقد أصبحت هذه المسارات قوية للغاية الآن، ومن الصعب أن يتم تجاهلها، بل قد نعزز، في أغلب الأحيان، هذه المسارات بشكل يومي، وفي

أحيان أخرى كل عشر دقائق.

ومن المثير للجزع أننا أجرينا في عقولنا تغييرًا سريعًا وضخمًا، بدون أن ندرك ذلك.

درس العالم "جارى سمول" وفريقه التغيرات التي تحدث على المخ في أثناء استخدام الإنترنت، واكتشفوا أن مخ الإنسان يبدأ في التغير بعد خمس ساعات فقط

من استخدامه للإنترنت5.

أظهرت دراسة أخرى في الصين أجريت على مجموعة من الشباب في التاسعة عشرة من أعمارهم، والذين يقضون في المتوسط عشر ساعات يوميًّا أمام الشاشات أن

الاستخدام المفرط للإنترنت يصاحبه تقلص أجزاء معينة في المخ تتحكم في الانتباه والتعاملات العاطفية6.

في الوقت الذي نبني فيه "مسارات رقمية" جديدة، هناك مسارات قديمة تتعرض للإهمال.

يشرح "كار" ذلك قائلًا7:

فكما تتشابك الخلايا التي تتكون معًا، فإن الخلايا التي لا تتكون معًا لا تتشابك معًا؛ بينما يحل الوقت الذي نقضيه في تصفح الإنترنت محل الوقت الذي نقضيه

في قراءة الكتب، والوقت الذي نقضيه في تبادل الرسائل النصية القصيرة محل الوقت الذي نقضيه في كتابة جمل وفقرات كاملة... تضعف الدوائر التي تدعم تلك

الوظائف والأنشطة الفكرية القديمة وتبدأ في الانهيار. يقوم المخ بإعادة تدوير الخلايا العصبية ونقاط التشابك العصبي المهمَلة لاستخدامها في مسارات أخرى

متعلقة بأعمال أخرى أكثر إلحاحًا. وبهذا الشكل، نكتسب مهارات ورؤى جديدة، إلا أننا نخسر مهارات ورؤى قديمة.

تبديد الانتباه

الإنترنت يستحوذ على انتباهنا ليشتته فقط.

يقول "نيكولاس كار" إن هذا هو تناقض الإنترنت الذي يعد أعظم تأثير طويل المدى على طريقة تفكيرنا.

لاحظ كيف يركز الناس تركيزًا شديدًا في الإنترنت أو الهواتف الذكية (رجل الأعمال الذي ينظر إلى هاتفه بتركيز شديد، والمراهق الذي لا يستطيع سماعك وهو

جالس أمام حاسبه).

يستحوذ الإنترنت على انتباهنا، ثم بعد ذلك يشتته بسبب كل هذه المحفزات والرسائل المختلفة التي يطلقها صوبنا.

لو كان الانتباه نقودًا، لكنا توقفنا وفكرنا منذ وقت طويل. إن ذلك يعد إنفاقًا بشكل متهور. إننا نبدد عملة الانتباه، التي لا نقدرها، بلا حساب.

ننفق جزءًا هنا، وجزءًا هناك، وجزءًا ثالث على أمر لا يقع حتى ضمن دائرة اهتماماتنا.

نشاهد فيلمًا على اليوتيوب بينما نتفقد بريدًا إلكترونيًّا ورد للتو، ونتسوق عبر الإنترنت. نجيب على مكالمة على سكايب ونتفقد خدمة رسائل الأخبار المباشرة (آر إس

إس) في أثناء التحدث. نسأل جوجل سؤالًا، فينتهي بنا المطاف إلى موقع يضم سلسلة من الروابط عن موضوع لا علاقة له بما نبحث عنه. نذهب لتويتر، لتفقد

بعض التغريدات، بينما نرسل رسائل فورية ورسائل بريد إلكتروني في الوقت نفسه.

فتشعر بالإرهاق؟ لا شك في هذا. ولكننا نواصل ونواصل لنصل إلى ما يعرف اصطلاحًا بالانتباه المشترك، أو الانتباه المنقسم، أو الانتباه الجزئي المستمر.

واحد من كل ثلاثة منا يشعر بالإرهاق، ويتخذ خطوات للحد من استعمال تلك الأشياء8.

لكن الأمر يصبح صعبًا عندما يقاطعنا شيء ما لما يقرب من أربع مرات في الساعة. وفي حوالي 40 % من المرات، لا يمكننا العودة إلى ما كنا نفعله في الأساس. كلما

زادت صعوبة المشكلة الأصلية، زاد احتمال عدم استئنافنا لها9.

لا يمكننا أن نركز ونحن منشغلون بوسائل التشتت الرقمي بينما نقوم بأي مهمة، وقد نشعر بالعصبية وعدم الرضا والضغط.

إننا نخطئ في اختيار موضع تركيزنا؛ لأن أدمغتنا مثقلة بالكثير، لدرجة أن حكمنا على الأمور أصبح سيئًا للغاية.

هل تعيش مع كائن فضائي؟

هل كنت شخصًا بالغًا قبل ظهور جوجل؟ أم أنك ولدت في هذه الألفية؟ هل تتذكر وقت ما قبل ظهور الهواتف الجوالة أو الهواتف الذكية؟ أم أنها تشكل جزءًا من

حياتك منذ أن كنت قادرًا على العد؟

مراهقو اليوم هم أول جيل لا يعرف سوى العالم المتصل بالإنترنت! لكن آباء مراهقي اليوم كانوا مراهقين في عالم لا يحتوي على هواتف ذكية.

يشعر كل من الآباء والمراهقين بأن الطرف الآخر جاء من كوكب مختلف. ولكنهم فعلًا كذلك الآن.

ربما يكون الكائن الفضائي في ردهة منزلك ليس من جيل مختلف عن جيلك.

لا يقتصر إدمان التكنولوجيا على المراهقين فحسب10.

يتعلق المراهقون ومن هم في سن الجامعات وحتى من هم في منتصف العمر والبالغون الأكبر سنًّا بالوسائل التكنولوجية التي تربطهم بعالم الإنترنت، ويرغبون في

معرفة من أرسل هذا أو كتب ذلك على الإنترنت، ويرغبون في معرفة ذلك على الفور ."لارى روزن"

في استطلاع للرأي أُجري على 750 مراهقًا وبالغًا عام 2011، قسم "لارى روزن" المشاركين إلى الجيل آي (المولود في 1990 1998) وجيل الإنترنت (المولود في1980

1989) والجيل إكس (المولود في 1965 1979) وجيل طفرة المواليد (المو قبل 1965).

وقد وجد أن أكثر من نصف جيل الإنترنت (56%) يتفقدون الرسائل

النصية طوال الوقت (غالبًا كل عشر دقائق)، وكذلك نصف جيل الآي (49%)، وأكثر من ثلث

جيل إكس (34%).

أصبحت المقاطعات كثيرة للغاية لدرجه يصعب أو يستحيل معها العثور على وقت للتفكير.

يعد التواصل الإلكتروني المستمر قضية أساسية بالنسبة للمراهقين؛ فقد أظهر تقرير صادر عن مؤسسة كايزر فاميلي أن الأمريكيين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 8

إلى 18 سنة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة 7 ساعات و 38 دقيقة يوميًّا، وقد تصل إلى 10 ساعات

و 45 دقيقة في حال احتساب وقت استعمال أجهزة متعددة في الوقت ذاته11.

وحيث إنه من المؤكد أن الأطفال يبدأون التعلم في سن مبكرة، فقد أظهر استطلاع للرأي أجري على 2200 أمٍّ في 11 بلدًا أن 70% من الأطفال من عمر سنتين حتى

عمر خمس سنوات، يشعرون بارتياح عندما يلعبون ألعاب الكمبيوتر، بينما 11% منهم فقط هم من يستطيعون عقد أربطة أحذيتهم12. فكل أب رأى ابنه يحاول

الضغط على صفحات كتاب أو لوح من الخشب وكأنه آيباد، قد يتساءل عن تأثير التكنولوجيا على الأطفال في تلك السن المبكرة13.

لكن يمكننا القيام بعدة مهام في الوقت ذاته

يحاول مراهقو اليوم أن يقنعونا بأنه باستطاعتهم القيام بعدة مهام في الوقت نفسه, وسيدافعون عن وجهة نظرهم تلك بقوة.

قد يقولون إن قدراتهم قد تطورت أكثر من الأجيال السابقة ليتمكنوا من فعل ذلك.

انظر في غرفة نوم أي صبي أو مراهق, وستجد أن هناك ست وسائل اتصال على الأقل تستحوذ على انتباهه في الوقت نفسه. يقول "روزن"14 : أظهر البحث الذي أجريناه أنك قد تجد أحدهم يشاهد التلفاز، ويستمع إلى الموسيقى الصادرة من جهاز الآي باد، أو مشغل الأسطوانات أو الحاسب، ويتصفح

موقعًا أو اثنين من مواقع التواصل الاجتماعي، ويرسل رسائل نصية إلى ثلاثة على الأقل من أصدقائه، وإما تجده يتحدث في الهاتف أو يرسل ويتلقى سيلًا من

الرسائل النصية.

ولكن الاعتقاد الشائع بقدرة المراهقين والبالغين على حد سواء على القيام بعدة مهام في الوقت نفسه هو اعتقاد خاطئ.

هذه هي واحدة من أكبر الخرافات المتعلقة بالإنترنت، وليس من المفاجئ أنك تريد تصديق هذه الخرافة عندما يتعلق الأمر بالإنتاجية؛ لأنه وكما ذكرت "شيري

تيركل" في كتابها الرائع Alone Together 15: تقدم الأجهزة المتصلة بالإنترنت مفهومًا جديدًا عن الوقت؛ لأنها تَعِدُ الشخص بأنه سيتمكن من القيام بأنشطة مختلفة في الوقت نفسه.

هل تريد وقتًا أكثر؟ نعم، أرجوك، هذا بالضبط ما نريده.

بالطبع سنختار الخيار الذي يمكننا من القيام بسبع مهام في الوقت نفسه.

وعلى الرغم من أننا نتمنى تصديق أنه باستطاعتنا فعل ذلك، فإن ذلك ببساطة ليس صحيحًا لا يمكننا فعل ذلك.

وقد تم إثبات ذلك في دراسة أجراها "كليفورد ناس" مع باحثين من زملائه16 الذين كانوا يتوقعون أن يكتشفوا فوائد تعدد المهام في الوقت نفسه، ولكنهم

اكتشفوا عكس ذلك.

أجرى الباحثون تجربة على مجموعتين من الطلاب الجامعيين مجموعة ممن يقومون كثيرًا بعمل عدة مهام في الوقت نفسه، ومجموعة ممن يقومون أحيانًا

بعمل عدة مهام في الوقت نفسه. وقد تم إعطاء كل من المجموعتين مهام تتضمن علاج المشكلات.

ما أكثر النتائج إثارة للسخرية؟ إن من يقولون إنهم قادرون على مزاولة عدة مهام في وقت واحد كانوا سيئين للغاية في تعدد المهام. هذه واحدة من الأمور التي كلما

قمت بها، أصبحت أكثر سوءًا في إنجازها.

انتبه، فالتشتت الرقمي يحيط بك

أنا على يقين بأنك ترى المشتتين رقميًّا يهيمون في الشوارع دون هدى، أو يتمايلون أمامك كأنهم يشعرون بالدوار، بينما يحدقون في هواتفهم.

عندما يصل بهم التشتت الرقمي إلى هذا المستوى، يتحول من سلوك مزعج إلى سلوك محفوف بالمخاطر لاسيما عند القيادة.

قال البروفيسور في جامعة يوتاه والخبير في القيادة تحت تأثير التشتت "ديفيد ستراير" إنك أكثر عرضة بمقدار أربعة أضعاف للتعرض للحوادث في أثناء القيادة

وأنت تتحدث في الهاتف17. ويصبح الخطر أكبر عند كتابة رسائل نصية تصبح أكثر عرضة بمقدار ثمانية أضعاف للتعرض للحوادث من السائق غير المشتت.

السير تحت تأثير التشتت يؤدي إلى إصابات خطيرة أيضًا، وأكثر من 1000 شخص تم علاجهم في أقسام الطوارئ في الولايات المتحدة عاه 2011 لتعرضهم لإصابات

بسبب استخدامهم الهواتف المحمولة، أو الأجهزة الإلكترونية الأخرى في أثناء السير18.

من بعض الحوادث التي تم الإبلاغ عنها الاصطدام بأعمدة الإنارة، أو السقوط في حفرة، أو كسر إشارة المرور.

العالم يحتاج إلى الأشخاص المتعقلين

بسبب اتصالك الدائم بالإنترنت، وتفقدك المستمر له، يمكن القول بأنك دائم الاتصال.

لكن بكونك على اتصال دائم بما حولك، فأنت تفكر بسرعة وبساطة، وتركز على المضمون، ولكنك في حقيقة الأمر لا تركز على أي شيء.

إن البديل للتشتت الرقمي هو التفكير والتأمل العميقان؛ حيث يكون انتباهك حاضرًا بالكامل.

هؤلاء هم الأشخاص المتعقلون.

يحتاج العالم إلى لحظات التعقل والأشخاص المتعقلين الذين لا ينشغلون عن التفكير. يحتاج إليهم العالم من أجل التنمية وحل المشاكل والابتكار، وليكونوا

مبدعين ومؤثرين ومفكرين لامعين.

ما لدينا الآن هو الكثير من المشتتين.

أثبت كثير من الناس أن باستطاعتهم القيام بهذا العمل السطحي تفقد بريدهم الإلكتروني كل خمس دقائق، وبذلك تكون أفكارهم غير مكتملة. لكن تصرفنا بتلك

الطريقة أنسانا كيف نركز على أمر واحد مهم.

إننا بحاجة لإعادة ترتيب أولوياتنا.

الأولوية هي امتلاك الأفكار الخلاقة. الأولوية هي الذكاء والابتكار والأفكار النيرة؛ وليس تفقدك لبريدك الإلكتروني.

إعادة ترتيب الأولويات لا تعني أن تتجول وهاتفك في يدك، بحيث يمكن لأي شخص أن يسترعي انتباهك لحظة أراد ذلك.

منذ متى وأنت تقبل أن تكون "تحت الطلب"؟

إننا نقضي معظم الوقت في أي مكان بجزء صغير من عقولنا بدلًا من أن نركز.

إننا لا نحدد أهدافنا بأنفسنا، بل يتم إجبار نمط تفكيرنا على سلوك مسار معين، ويتحدد هذا المسار وفقًا لما يطلبه منا من نتواصل معهم داخل الأماكن التي

نذهب إليها بشكل تلقائي مثل البريد الإلكتروني وتويتر وفيس بوك.

هناك مجال محدود في هذه الأماكن للأفكار اللامعة؛ لذا، نفوِّت نوبات العبقرية واللحظات المستنيرة.

إننا بحاجة لاستعادة وقت التعقل.

في انتظار إشارتك

ليست المتعة في أن تنشغل بهاتفك الذكي في أثناء العشاء, أو إثارة الذعر عند فتحك للبريد الوارد قبل حتى أن تنهض من فراشك.

حان الوقت لأن تنتبه لتلك الأمور.

قد يبدو الأمر سهلًا، ولكنه ليس بالسهولة التي كان عليها في الماضي، بسبب ترسخ وسائل التشتت والعادات الجديدة في حياتنا، فبدأنا نشعر كأننا لا نستطيع

مغادرة المنزل بدون هواتفنا (والتي ندعها تقاطعنا باستمرار)، ولا يمكننا التفكير في غلق بريدنا الإلكتروني، بل إن حوالي 70% منا يشعرون بالقلق عندما لا يكونون

متصلين بالإنترنت.19

يقول البروفيسور "كاري كوبر" أستاذ علم النفس في جامعة لانكستر: "نحن حاليًّا خدم للتكنولوجيا. ويجب أن نتولى زمام الأمور ونصبح السادة".

ربما لديك أهداف حياتية وعملية وشخصية تريد التركيز على تحقيقها.

وعلى الرغم من ذلك فلا يوجد ما يجذب انتباهنا هذه الأيام سوى رنين (ورود) رسالة جديدة، ولا يبدو أن هناك وقتًا على الإطلاق لفعل الأمور المهمة.

يدمر كل من الانتباه المنقسم والتشتت الرقمي قدراتنا الإنتاجية, مما يؤثر بالسلب بشدة على الأشخاص والمؤسسات، كما يدمر التشتت الرقمي صحتنا، والعلاقات

بيننا.

هدف هذا الكتاب هو كسر دائرة التشتت واكتساب التركيز.

فكر كم يكون الأمر جميلًا عندما ينصت إليك شخص ما باهتمام، وتشعر بأن ما قلته تم فهمه واحترامه. فكر إذن في المرات التي لا تنتبه فيها انتباهًا كاملًا إلى

الشخص الذي يحدثك بينما تكتب رسائل نصية ("ممم؟")، أو ترسل بريدًا إلكترونيًّا ("ماذا قلت") أو تستخدم فيس بوك ("نعم، بالطبع أنا أسمعك").

في الفصل القادم سنتحدث عن المهارات التي نفقدها بما في ذلك الإصغاء.

هل تحلم بعالم لا يحوي سوى القليل من التشتت الرقمي؟ عظيم. لنبدأ إذن.

ملخص سريع

- • في عقد واحد فقط, تغير المشهد الرقمي تمامًا. والأن فإننا بحاجة لإيجاد طريقة لعيش حياة طيبة فيه.

- • تكونت مسارات جديدة في أدمغتنا؛ حيث قمنا، حرفيًّا، بتغيير دوائرنا العقلية عبر استخدامنا للإنترنت.

- • يتفقد كثير من الناس هواتفهم أكثر من مرة كل 15 دقيقة، وبذلك لا تترك المقاطعات العديدة وقتًا للتفكير.

- • إننا نبدد انتباهنا بدون حساب ونعتقد أنه باستطاعتنا القيام بأكثر من مهمة في الوقت ذاته، لكن أظهرت الأدلة خلاف ذلك.

- • يشكل التشتت الرقمي خطرًا في أثناء القيادة أو السير.

- • يحتاج العالم إلى الأشخاص المتألقين ممن لديهم أفكار لامعة؛ لذا، احرص على ألا تستبعد نفسك من بين هؤلاء.

قراءات إضافية

- • يعد كتاب The Shallow من تأليف "نيكولاس كار" من الركائز الأساسية في هذا النقاش؛ حيث يلقي "كار" نظرة متعمقة على ما يحدث داخل العقل. لو لم

يكن لديك وقت يكفي إلا لقراءة فصل واحد، فاقرأ إذن الفصل السابع:

- • The juggler’s brain Carr N.(2010) The shallows: How the Internet is Changing the Way We Read ، Think and Remember.

. London: Atlantic Books

- • انظر إلى الجدول في الفصل الأول من كتاب iDisoder من تأليف "لارى دى. روزن" لتعرف كيف تقارن عاداتك الرقمية بعادات الآخرين من "جيلك".

- • Rosen، L.D(2012) iDisorder: Undertanding Our Obsessions With Technology and Overcoming Its Hold On Us. New York: **Palgrave Macmillan.**

الفصل الأول

الفصل 2 الأشياء التي فقدناها

متى سنغلق الأجهزة، ومتى يحين السكون؟ "شيري تيركل"

بينما نسمح بالقفز على انتباهنا - أو بالسيطرة عليه - من قبل مشتت

رقمي، أو ما يسببه...

فإننا لا نفكر في المهارات التي تضيع منا على الرغم من أنها مهارات متعددة وضرورية مثل القراءة والتذكر وحتى النوم.

فبينما نشكل المسارات العصبية الجديدة داخل العقل، ونقلل في الغالب من استخدامنا للمسارات القديمة شيئًا فشيئًا. فإننا، ننصرف عن الرسم، على سبيل

المثال، بانشغالنا بموقع "تويتر".

وكونك تفقد براعتك في تحدث الإيطالية لأنك لم تذهب إلى إيطاليا منذ فترة فهذا شيء, أما أن تبدأ في نسيان ما اعتدت أن تفعله في الماضي بشكل يومي فشيء

مختلف تمامًا.

نعرض فيما يلي بعضًا من المهارات التي فقدناها بسبب التشتت الرقمي:

- • القراءة

- • الاختلاء بالذات

- • الذاكرة

- • النوم

- • التنقل

- • الإبداع

- • الإصغاء

- • التعلم

- • العلاقات

القراءة

هل تواجه صعوبة في قراءة كتاب هذه الأيام؟ هل تشعر بأنك تبذل جهدًا كبيرًا محاولًا قراءة أحد المقالات لنهايته؟

تختلف طريقة القراءة عبر الإنترنت تمام الاختلاف عن طريقة قراءة الكتب.

أظهر بحث مكثف أجراه "جاكوب نيلسن"، الخبير في استخدام الإنترنت، أننا لا نقرأ ما على الإنترنت بل نتصفحه1.

تنظر إلى الصفحة الرئيسية لأى موقع لثوانٍ معدودة، ثم يتحول انتباهك لشيء آخر، فتضغط على رابط لتتصفح عدة سطور، ثم تغلق الصفحة لأنك تفكر في

شيء آخر تريد فعله...

هل يبدو ذلك مألوفًا؟

إننا لا نحلل النصوص فحسب، بل نقرر أي الروابط نفتحها، وما نتصفحه وما نبحث عنه وأي معلومات نجد، وكذلك معالجة الصور ومقاطع الفيديو والصوت.

تختلف تلك التجربة اختلافًا كبيرًا عن القراءة المتعمقة المطولة التي اعتدنا عليها.

ولتحري الدقة تُسمى تلك التجربة التصفح أو البحث.

يقول "نيكولاس كار": "عندما نقرأ على الإنترنت، فإننا نفقد إلى حد كبير قدرتنا على إنشاء روابط عقلية غنية والتي تتكون عندما نقرأ بعمق وبدون تشتت".

يتحدث " نيكولاس" عن القراءة العميقة كنوع من الفكر العميق

ويصف عقل قارئ الكتب الخبير ب"العقل الهادئ الخالي من الضوضاء2".

عندما نقرأ الكتب فإننا نسير بسرعتنا الخاصة، ونتخيل الشخصيات والمشهد، وننغمس في القصة بجميع حواسنا.

وفي مقابل الوقت الذي نقضيه في قراءة الكتب، نحصل على الاسترخاء والسعادة والوقود للعقل.

هناك اختلاف رئيسي آخر، وهو أن الكتاب له نهاية (حتى لو استمرت قراءته لأسابيع)، أما الإنترنت فلا نهاية له. لا يوجد ما يحدد الوقت على الإنترنت، ويعتبر هذا

أحد أسباب إضاعتنا للكثير من الوقت عند استخدامه3.

تغيرت أيضًا عادات القراءة مع تزايد أجهزة القراءة الإلكترونية؛ حيث يزعم 41% من الناس أنهم أصبحوا يقرأون أكثر منذ أن توافرت لهم

أجهزة القراءة

الإلكترونية4.

هل تقرأ بطريقة مختلفة هذه الأيام؟

هل توقفت عن القراءة أم أصبحت تقرأ المزيد؟

الاختلاء بالذات

الآن، بدلًا من الاختلاء بالذات، أصبحنا نختار النشر.

وكأن الفكرة لا تكون صائبة حتى تنشر على الإنترنت كتحديث حالة.

لن يكون هناك حاجة للاختلاء بالذات مادمنا نحمل شاشة بين أيدينا، والتي تعد وسيلة الاتصال بكل من نعرفهم...

لماذا يجب علينا أن نفكر بمفردنا، أو نجلس بمفردنا مع أفكارنا؟

عبرت المؤلفة وخبيرة العلاقات "سوزي جودسون" عن خوفها من اعتماد الأطفال النفسي - غير الصحي - على التكنولوجيا5: مع وجود خلفية من الرنين العشوائي، كيف يمكن لأطفالنا أن يتعلموا أن السكون يوفر مناخًا للإبداع، وأن الاختلاء بالذات، وليس الوحدة، قد يكون ممتعًا، وأن

الالتزام لا يستلزم بالضرورة الاتصال المستمر بالإنترنت؟

لا يجب علينا أن نتعلم أن نعتمد على أنفسنا طالما وجدت أجهزتنا الرقمية.

فبمجرد أن تتعقد الأمور (مثل أن نشعر بالملل من رفقتنا)- يمكننا أن نُهْرَعَ إلى الإنترنت، ونهرب من هذا الموقف الصعب.

فنحول انتباهنا على الفور عن ذلك الموقف الممل، ونستمتع على الفور.

لذلك لا نجلس بمفردنا.

يشبه الأمر بطانية أطفال رقمية - إلا أن أغلبنا لم يعد طفلًا بعد الآن.

جرب أن تجلس بمفردك. هل تشعر بحاجة ملحة لأن تذهب وتحضر هاتفك أو حاسبك المحمول؟

يمكن أن يكون الاختلاء بالذات صعبًا ومملًّا، ولكنه قد يوفر لنا مساحة للإبداع والتفكير في أفكار جديدة والإحساس بالهدوء.

ومنذ أصبحنا نعرِّف أنفسنا، بشكل متزايد، بما نقوله ونفعله عبر الإنترنت (كل شيء أصبح لحظة خاطفة وليس تجربة كاملة)، نسينا الكثير عن "الجانب الآخر"

من شخصية كل منا. أصبحنا نقضي الكثير من الوقت نفكر في شخصياتنا التي تظهر عبر الإنترنت، ونسينا "شخصياتنا" القادرة على البقاء بمفردها.

أحيانًا تصبح التجارب والأفكار أكثر فاعلية إذا لم يتم إجهاضها عن طريق نشرها على الإنترنت.

الذاكرة

يعد الانتباه مفتاح تقوية الذاكرة أو الفهم العميق، يحدث عكس ذلك تمامًا عندما نكتب رسائل نصية و نتحادث عن طريق الإنترنت ونتصفحه في الوقت نفسه.

هيلين كيروان - تايلور6.

في حال لم يستحوذ شيء على انتباهنا الكامل، هل تتأثر الذاكرة؟ نعم.

كيف يبدو ذلك؟

يذهب رجلان إلى مباراة لكرة قدم: يشاهد أحدهما المباراة بانتباه ويشجع مع الجمهور ويتفاعل مع جو المباراة، ويعلق بصوت عالٍ على ما يراه. أما الآخر فيتفقد

الإنترنت ويكتب تغريدات عن المباراة ويبعث برسائل نصية للأشخاص غير الموجودين يخبرهم بما يجري. في اليوم التالي، الرجل الذى انتبه انتباهًا تامًّا للمباراة لديه

ذاكرة حية عن المباراة، أما الآخر فليس لديه سوى تحديثات الحالة التي كتبها.

ماذا يحدث داخل العقل في هذه الحالة؟

تتكون الذاكرة من جزأين مختلفين داخل العقل - الذاكرة طويلة الأمد والذاكرة العاملة.

الذاكرة طويلة الأمد هي الذاكرة التي نخزن فيها كل ما نعرف، أما الذاكرة العاملة فهي ما يحدث لنا الآن وتحوى عددًا محدودًا من المعلومات7.

لصنع الذكريات، فإن الأمور التي تحدث لنا في الوقت الحالي تترابط مع ما نعرفه وتُودع بعيدًا في المنطقة ذات الصلة (التجارب المشابهة) في الذاكرة طويلة الأمد.

ولفهم شيء جديد، نستدعي ما نعرفه بالفعل ونسحب المعلومات من الذاكرة طويلة الأمد إلى الذاكرة العاملة.

يشير "نيكولاس كار" إلى أننا "نغمر الذاكرة العاملة بالمعلومات" عند تصفح الويب.

ننشغل بشدة بكم هائل من الأمور لدرجة أن يصبح كل ما يمكننا فعله هو التفكير بشكل سطحي. يقول "كار" إن مدى الذكاء يعتمد على مدى كفاءة تحويلنا

للمعلومات من الذاكرة العاملة إلى الذاكرة طويلة الأمد, ومن دون ذلك "تتأثر قدرتنا على التعلم، ويظل فهمنا سطحيًّا".

إذا كانت الذاكرة العاملة ممتلئة، فلن يتم استدعاء أو تخزين أية ذكريات جديدة في الذاكرة طويلة الأمد كما من المفترض أن يحدث.

يوضح "جيمس بورج"، خبير العقل، أن الذاكرة مكونة من ثلاثة أقسام: ترميز (استقبال المعلومات)، والتخزين، والاسترجاع (استدعاء المعلومات).

ويتوقف عمل الذاكرة إذا حدث أي عطل في أي من هذه الأقسام. ويقول "بورج" إن أسباب أغلب حالات قصور الذاكرة تحدث خلال مرحلة الترميز؛ لأننا لا نعطي

الاهتمام الكافي للأشياء8:

إذا لم نركز على الأشياء التي نصغي إليها أو نراها، فإن التجربة تفوتنا. في معظم الأحيان يكون السبب أننا نحاول "معالجة" أكثر من شيء واحد في الوقت نفسه.

إذا لم يكن هناك ترميز بسبب انقسام التركيز (تتصفح موقع تويتر، وترسل رسائل نصية، وتبعث برسائل فورية، بينما تشاهد المباراة) إذن لن يكون لديك أي شيء

لتخزينه لم ينتقل إلى الذاكرة طويلة الأمد.

تغيير آخر حدث مؤخرًا وهو اعتمادنا على الإنترنت كذاكرة خارجية. إذا ما رسخ في عقولنا أنه بوسعنا الوصول إلى المعلومات لاحقًا، فمن

المرجح أن نتذكر طريقة

الوصول إلى المعلومات أكثر من تذكرنا للمعلومات ذاتها. تطلق "بيتسي سبارو" على ذلك الأمر "تأثير جوجل".9 وهذا مثال على نظام ذاكرة النقل الفعال؛ حيث

يتم تخزين المعلومات في صورة مجمعة خارج عقولنا. وليس هذا غريبًا علينا. فنحن نستخدم الآخرين لتخزين المعلومات أيضًا (على سبيل المثال، سيتذكر أحد

الزوجين مواعيد أعياد ميلاد الجميع).

ولكن قد يكون لعدم تخزين أي شيء في بنك ذاكرتنا أثر طويل الأمد؛ فالذكريات التي نكونها، يمكن أن تفيد مستقبلنا بالكامل، من خلال العودة بذاكرتنا لنجسد

بعض اللحظات من الماضي.

سوف نتناول هذا الموضوع مرة أخرى عندما نتحدث حول تبادل المهام في الفصل الثامن.

النوم

هل لاحظت أي تغيير في عادات نومك منذ بدأت الاعتماد بشكل أكبر على وسائل الإعلام الرقمية؟

هل حلمت، على سبيل المثال، من قبل, عن كتابة رسالة على موقع تويتر؟

قد يبدو الأمر سخيفًا، ولكن إذا كنا متصلين بهواتفنا حتى نغفو، فلا عجب في أن ينتقل التشتت الرقمي من أرض الواقع إلى عالم الأحلام.

يترك أكثر من 80 % من مستخدمي الهواتف الذكية هواتفهم تعمل طوال الوقت، حتى عندما يذهبون إلى النوم، ويقر نصف هؤلاء المستخدمين بالاستيقاظ

لاستخدام هواتفهم، إذا أيقظتهم10.

وهذا يعني أنهم يسمحون للرسائل النصية بأن تستدعيهم من أحلامهم الجميلة أو نومهم العميق.

ما الذي يهم أكثر؟

حتى إذا كان هاتفك في وضع صامت، هناك جزء من عقلك يدرك أن هناك رسالة قد تصل في أي وقت. هل استيقظت من قبل في منتصف الليل، لتتفقد إذا ما

كانت قد وصلتك رسائل جديدة، بينما كنت نائمًا؟

إن تفقدك للرسائل والبريد الإلكتروني قبل أن تغادر فراشك، يعني أن هناك آخرين يسيطرون على أفكارك قبل حتى أن تشرق الشمس.

أما تفقد الرسائل قبل ذهابك إلى الفراش مباشرة، فلا يعني توافر فرصة لأن تتدخل في أحلامك فحسب، بل سيمنع جسدك أيضًا عن الاستعداد للنوم بالشكل

المناسب.

تعوق الأجهزةالتي ينبعث منها الضوء مثل الهواتف الذكية أو الحواسب الآلية الجسم عن إنتاج ونشر الميلاتونين (هرمون يُفرز كرد فعل للظلام، للإشارة للجسم

لكي يستعد للنوم)11.

هناك حيلة بسيطة ستساعدك على النوم بشكل أفضل. أغلق هاتفك في الليل، وأغلق بقية الأجهزة الإلكترونية الأخرى في وقت مبكر عن موعد نومك.

فكر في عادات نومك من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

1 - 1 متى يتوقف اتصالك ب:

- الهواتف الذكية أو المحمولة

- الإنترنت

- البريد الإلكتروني

- مواقع التواصل الاجتماعي

1 - 2 هل قاطع الهاتف المحمول/الحاسب المحمول نومك من قبل؟

2 - 3 هل تشعر بالتعب عادة؟

التنقل

أصبحت مضطرًّا لإمساك لساني عن الكلام على القطارات والحافلات؛ حيث يوجد في كل مكان أشخاص يحدقون في هواتفهم

الذكية.

ماذا عن العالم الذي يتحرك في الخارج؟

اعتدنا، فيما مضى، على اعتبار التنقل هو الوقت المثالي للتفكير، ولكننا أصبحنا الآن ننتهز أية فرصة (حتى وإن كانت خمس دقائق كاملة!!!!) لاستغلالها في القيام

بالعمليات الرقمية، والحصول على المزيد من المعلومات الزائدة على الحاجة.

إننا نفعل ذلك في الوقت الذي يمكننا خلاله أن نمنح عقولنا وقت الاسترخاء والتجول، الذي تحتاج إليه ونرحب به بشدة.

لن يهبط عليك الإلهام بينما تتصفح بريدك الإلكتروني.

هل حصلت على لحظة تأمل في أي من رحلاتك من قبل؟

هل تترك نفسك تحدق من النافذة، وتتأمل؟

خلال الرحلات، كما يحدث يوميًّا، نوقف أفكارنا في منتصف عملية التفكير.

عندما نبدأ في التفكير في شيء ما، ونسمع نغمة وصول رسالة نصية أو رسالة بريد، نهمل أفكارنا التي أوشكت على الاكتمال. هناك في مكان ما من عقولنا مساحة

من الأفكار الضائعة، وأنصاف الجمل التي اقتربت كثيرًا من الاكتمال.

التأملات والمناقشات بحاجة إلى الذهاب إلى مكان ما، ثم تنتقل إلى المكان الذي يليه، ثم إلى المكان الذي يليه، ثم إلى المكان الذي يليه... وفي النهاية تتحول إلى فكرة.

وهذا ليس طريقًا مباشرًا؛ فقد تمر أحيانًا بالعديد من المنعطفات قبل الوصول إلى النهاية.

ولكن إذا سمحنا بمقاطعة تدفق أفكارنا، فإننا لا نعطي لأفكارنا الفرصة لكي تتشكل.

الاستكشاف هو أمر آخر معرض للإهمال. حينما تصل إلى منطقة ما، في الماضي، كنت تبحث عن مكان لتناول العشاء، وتتجول في الطرقات، وتشاهد ما في المدينة،

بينما تحاول أن تقرر أيها سيكون مكانًا مناسبًا.

أصبح الاكتشاف الآن يقتصر على موقع جوجل، ويعتمد اتخاذ القرار على أي موقع من مواقع المطاعم سيظهر في تصنيفات البحث. يحتمل أن نقوم بالمزيد من

التدقيق، عن طريق قراءة آراء بعض الزبائن. وعندما نعثر على أحد المطاعم القريبة، سنتجه إليه مباشرة، متتبعين طريقه عبر نظام الملاحة الموجود على هواتفنا

الذكية. كيف كانت تبدو المنطقة التي نزورها؟ لا فكرة لدينا على الإطلاق.

الإبداع

ما يهم هو أن تبدع، ولا يهم أي شيء آخر؛ لأن الإبداع هو كل شيء. "بابلو بيكاسو"

قد نعتقد أن الإبداع يتحقق فقط إذا كنا نسعى للقيام بأمر ما مثل الكتابة أو الرسم أو التصميم، ولكن الإبداع يتخطى ذلك بكثير.

انظر حولك في العمل، وفي المنزل، وفي البيئة التي تعيش فيها. أين يمكنك أن ترى الإبداع؟

إننا بحاجة إلى الإبداع من أجل الحصول على أفكار عظيمة، ومن أجل تغيير طبيعة الحياة من حولنا، ومن أجل أن نحلم، وكذلك من أجل الإبداع الفني بجميع

صوره.

ولكن ماذا يحدث عندما تبدع، ثم تذهب بعد ذلك لتفقد بريدك الإلكتروني، أو لتصفح الإنترنت بعد ذلك لفترة قصيرة؟

يقول "ليو باباوتا"، خبير الإنتاجية، إن التشتت يؤذي الإبداع12. ويقارن بين الإبداع، والتواصل والاستهلاك، ويوضح أنه لا يمكن تحقيقهما معًا في الوقت ذاته: في كل مرة يتشتت فيها انتباهنا، نفقد القليل من وقت إبداعنا، والقليل من انتباهنا الإبداعي؛ حيث يضطر عقلنا إلى أن يتحول من وضع إلى آخر، وهذا يستغرق

بعض الوقت. ونتيجة ذلك، تتأذى عملية إبداعنا، وتصبح أبطأ، تدريجيًّا في كل مرة يتشتت فيها انتباهنا.

يقترح "بابوتا" تقسيم يومك إلى وقت للإبداع، ووقت للتواصل والاستهلاك، ولكن لا تفعل الأمرين في الوقت نفسه.

ويقول إن التواصل والاستهلاك قد يكونان مفيدين؛ فهما يوفران فرصة للتعاون والإلهام، ولكن يجب أن ندرك أن الوقت الذي يستغرقه كل منهما يمكن أن

نستخدمه للإبداع.

هل شعرت من قبل بالغضب بسبب التشتت الرقمي عند محاولتك الإبداع؟

المرة القادمة، هل يمكنك أن تأخذ وقتًا للإبداع فقط؟

يجب أن نحترس من مغريات المشتتات، عندما تتعقد الأمور؛ حيث يمكننا أن ندخل إلى الإنترنت بسرعة، ونتمسك ببطانية راحة التشتيت الرقمي، ونتخلى عن أي

شيء آخر معقد أو صعب متعلق بالإبداع.

الإصغاء

يمكنك أن تعرف متى لا يصغي إليك شخص ما، بينما يومئ برأسه، ويتفقد هاتفه، ويقول: "مم إمم".

تصف الكاتبة "سوزان ماوشارت" هذا الأمر بأنه "نغمة معينة من أصواتهم تعادل النظرة الزائغة أو إشارة الانشغال".13

العديد من الأشخاص في الوقت الحالي خاصة المراهقين لا يتوقعون الحصول على الانتباه بنسبة 100 %؛ حيث يتوقعون أن أصدقاءهم يبعثون برسائل فورية في

نفس الوقت الذي يراسلونهم فيه، وينهون فروضهم المنزلية، ويتصفحون الفيس بوك.

ماذا يعني الأمر عندما يعتبر الانتباه الكامل أمرًا يفوق التوقعات؟

الإصغاء الكامل عندما نكون محاطين بالكثير من المشتتات يعتبر إحدى أسرع وأسهل الطرق وأسهلها للتواصل من جديد مع الأشخاص من حولنا.

وتكون الرسالة التي تبعثها لهم: أنا لست متعجلًا لتفقد هاتفي، لنتحدث قليلًا، ما الذي تفكر فيه؟ أنا بجانبك.

يقوي ذلك من علاقتك مع الشخص الذي تصغي إليه. بالإضافة إلى ذلك يمكنك أن تتذكر الحديث.

التعلم

يدعي الكثير من المعلمين والمحاضرين أن الطلبة أصبحوا مشتتين في الفصول وقاعات المحاضرة. سمعت قصة حول محاضر طلب من أحد الطلبة (يبلغ من العمر

20 عامًا) أن يغلق هاتفه في أثناء المحاضرة، فرد عليه الطالب قائلًا: "ولكني لم أغلقه من قبل".

يعمل العقل بجد كبير عندما تتعلم، وإذا كنت من المشتتين رقميًّا، فإنك تجعل من عملية التعلم أمرًا أكثر صعوبة.

إننا بحاجة إلى فهم كيفية عمل العقول الصغيرة، ولكي نعرف كيفية تعليم الأمور، علينا أولًا أن نعرف ما يجب علينا تعليمه.

تقول "سوزان جرينفيلد"، الخبيرة في مجال العقل، إننا نحتاج إلى فهم ما يحدث داخل العقل، ومن خلال ذلك يمكننا أن نضع خطط التعليم:14

عندما نقدر مدى مرونة تفاعل عقولنا مع التكنولوجيا الحالية والتي سيتم اكتشافها في القريب، سنكون قادرين على التخطيط لأسلوب التعليم، وكذلك الحاجات

والخدمات التي سنريدها ونحتاج إليها خلال النصف الأول من القرن الحادي والعشرين.

وتوضح أن طرق التفكير قد تغيرت؛ مثل التفكير في قوائم وخيارات محددة كما هي على شبكة الإنترنت، بدلًا من التفكير بطرق إبداعية.

يقول بعض الخبراء ينبغي تعليم مهارات الانتباه في المدارس عندما تكون شبكات عقول الأطفال لا تزال في مرحلة دقيقة من التطور.15

هل تغلق هاتفك الذكي في أثناء التعلم؟

العلاقات

هل لاحظت أن الجميع توقفوا عن التواصل الهاتفي، وأصبحوا يتواصلون عن طريق الدردشة على الإنترنت؟

هناك مسافة تتسع في العلاقات، لم تكن موجودة من قبل. بادئ ذي بدء، لا يوجد لدينا الوقت الكافي... ويبدو أنه من الأسهل أن نرسل رسالة إلكترونية.

بدأ التوجه نحو استخدام البريد الإلكتروني على أنه "حل" للشعور بالإجهاد، وانتهى الأمر بأن أصبح الجميع يواجهون الصعوبات لاستحضار الشجاعة للتحدث في

الهاتف، ناهيك عن التحدث مع الأشخاص "وجهًا لوجه". شيري توركل16

أصبح الجميع الآن في المملكة المتحدة يتواصلون، بشكل يومي، عن طريق المحادثات النصية أكثر مما يتواصلون هاتفيًّا أو يتحدثون وجهًا لوجه17. يفضل 50 % من

سكان الولايات المتحدة الأمريكية التواصل الرقمي على الشخصي.18

لا عجب، مع هذا الكم اللانهائي من المعلومات الذي يحيط بنا، في أن نشعر بالإنهاك من معالجتها بالكامل، ونواجه صعوبة في استجماع الطاقة اللازمة للقيام

بتواصل ذي معني.

نرسل ونعدل كمًّا هائلًا من الرسائل خلال اليوم الواحد لدرجة أن امتلاك الطاقة اللازمة لأن تكون هذه الرسائل مميزة أو نابعة من القلب أصبح أمرًا شديد

الصعوبة ونادر الحدوث.

ولكن ماذا لو أرسلت اليوم ثلاث رسائل فقط، ذات معنى، بدلًا من 30 رسالة بدون معنى؟

عادة ما يكون الحل الذي نلجأ إليه هو النشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي. إرسال رسالة واحدة إلى مجموعة من الأشخاص، ويمكننا اعتبار أن التواصل قد تم.

هكذا نقضي معظم وقتنا، ولكن هل نعرف حتى هؤلاء الأشخاص جيدًا؟ على الأرجح لا.

أظهر بحث أجراه "كاميرون مارلو" أن متوسط مستخدمي موقع الفيس بوك الذين لديهم 120من الأصدقاء، يستخدمون وسائل التواصل ثنائية الاتجاه (مثل

البريد الإلكتروني أو المحادثة النصية) مع خمسة فقط من أصدقائهم، أي ما تبلغ نسبته 4 % فقط، وأن المستخدمين الذين لديهم 500 صديق سيتواصلون بشكل

مباشر مع عشرة أصدقاء فقط (إذا كانوا ذكورًا)، و 16 صديقًا (إذا كن

إناثًا).19

هذه العلاقات الجديدة هي أمر سنتناوله لاحقًا في هذا الكتاب، كما سنلقي نظرة على الاضطرابات العديدة التي سببها التشتيت الرقمي في العلاقات.

ملخص سريع

- • نقوم بالتصفح والبحث على الإنترنت بدلًا من القراءة والتفكير المتعمق.

- • الاختلاء بالذات هو وقت راحة تُنسي في العصر الذي يصاحبنا فيه دائمًا جهاز محمول.

- • إذا انقسم الانتباه، فلن يتم ترميز الذكريات، ولن يكون هناك شيء لتذكره.

- • هل نتخلى عن رفاهية النوم بترك هواتفنا الذكية تعمل في أثناء النوم؟

- • هل تستخدم وقت التنقل، للحصول على معلومات رقمية أكثر، أم لتفكر؟

- • لا تحاول أن تبدع في نفس وقت الاستهلاك أو التواصل؛ لأنك سوف تقضي على إبداعك.

- • الانتباه الكامل إلى الشخص الذي يتحدث؛ أسلوب إصغاء تم إهماله.

- • نحتاج إلى أن نفكر في طريقة تعلمنا، وفيم نحتاج إلى أن نتعلمه.

- • تغيرت العلاقات بشكل كبير في العصر الرقمي، فقد أصبحنا نتواصل وجهًا لوجه بشكل أقل.

قراءات إضافية

- • أيد بحث أجراه "جاكوب نيلسون" سهولة الكثير من الأعمال التي يمكن القيام بها على الإنترنت، خاصة فيما يتعلق بطريقة قراءتنا على الإنترنت: Nielsen, J. http://www.useit.com /.

- • يحتوي كتاب "جيمس بورج" Mind Power ، على وصف رائع حول كيفية الاتصال بين الذاكرة والانتباه، وكذلك أفكار لامعة حول قوة التفكير (الفصل 7): - • **Borg,J. (2010) Mind Power: Change Your Thinking, Change Your Life . Harlow:Pearson Education Limited.**

الفصل الثاني

الفصل 3 تلوث العقل - الآثام الرقمية الأربعة

نحن نعيش في عصر غريب, يسمى بعصر المعلومات،

ولكن من جهة أخرى يمكن تسميته عصر التشتت.

ليو باباوتا

المشتتات الأربعة التي يصعب تجاهلها هي البريد الإلكتروني، والهواتف الذكية، ومواقع التواصل الاجتماعي، والإنترنت.

إن الأسباب التي جعلتنا نلجأ إلى تلك المنصات الرقمية معقدة.

أعرض فيما يلي بعض أسباب استخدامنا لهذه المنصات الرقمية:

- • الضجر

- • الغرور

- • التواصل الاجتماعي

- • الاتصال

- • السعي للحصول على القبول الاجتماعي

- • التعلم

- • المتعة

- • الخوف

- • الحاجة للشعور بالأهمية

- • المعرفة/المعلومات

- • العادة

- • الإدمان

- • التشتت (الذي يؤدي إلى مزيد من التشتت).

أي هذه الأسباب تنطبق عليك؟

عندما يتعلق الأمر بالتشتت، يصبح لدى كل محيط، عامل جذبه الخاص.

سنتناول الإنترنت، والبريد الإلكتروني، والهواتف، ومواقع التواصل الاجتماعي بالترتيب.

سأنقر هنا فقط

أكتب جملة، وربما اثنتين، ثم ألقي نظرة على الإنترنت. أكتب بضع أفكار، ثم ألقي نظرة على الإنترنت. قبل حتى أن أبدأ ، ألقي نظرة على الإنترنت. "ديفيد باديل"

هذا هو الوصف الذي كتبه "ديفيد باديل"، حول كيف أنه لم يتمكن أبدًا من كتابة عمود كامل على مرة واحدة؛ حيث لاحظ بذكاء مشكلة تواجه الكثير من

الأشخاص.1

فبمجرد أن يبدأ في الكتابة، يغري الإنترنت "باديل"بالعودة إليه مرة أخرى: عندما أصل إلى نصف المقالة، أفكر، عادة بشكل لا إرادي الآن (تنقر يدي على الفأرة، وبدون أن أدرك ذلك). "أخيرًا: لقد حان الوقت للاكتفاء من هذا العمل

الصعب، حان الوقت لجرعة كبيرة رائعة من موقع اليوتيوب، والفيس بوك...."

وهكذا تضيع ساعات كثيرة من أوقاتنا....

نقوم بتشغيل الحاسب، فتتحرك يدنا من تلقاء نفسها لفتح الإنترنت. نخطط لقضاء خمس دقائق هناك على الأكثر. فيضيع النهار بأكمله بطريقة ما.

من بين مفارقات الإنترنت الكبيرة وهم التصفح السريع؛ حيث إننا ننتقل بسرعة من موقع لآخر بدون أن نتصفح أي موقع. لا نكلف أنفسنا عناء القراءة، بل نلقي

نظرات سريعة،2 ودون أي صبر، لا نتصفح إن لم نر ما نريده فيه. ونتخطى ما نتصفحه بسرعة كلما استرعى انتباهنا رابط موقع مثير. هناك شبكة كاملة تغوينا

بالانتقال، من رابط إلى رابط ثانٍ، وثالث، الأمر الذي يجعلنا نشعر بوجود وفرة من المعرفة... ونحب هذه الطريقة كثيرًا، وجود كم كبير من المعلومات يمكننا

الوصول إليه. بأطراف أصابعنا. ولكن مع نهاية يوم آخر، يكون قد تم

استنفاد طاقتنا بالكامل.

من بين مشكلات ضياع الوقت عبر الإنترنت هو أنه لا يوجد وقت محدد له، أو بداية، أو نهاية؛ ولذلك ينتهي بنا الأمر عادة بقضاء وقت أطول من المتوقع عليه.

الإنترنت مفيد جدًّا، هناك الكثير من الاحتمالات؛ لذا ينتهي بنا الأمر دائمًا بالقيام بأمر أخير مرة بعد أخرى....

قبل ظهور الهواتف الذكية، كنا ندخل إلى شبكة الإنترنت حوالي 5 مرات في اليوم الواحد على أقصى تقدير، أما الآن فقد أصبحنا ندخل إلى شبكة الإنترنت 27 مرة في

اليوم الواحد.3

هل استخدمت الإنترنت من قبل كشيء إضافي لأي أمر آخر تفعله؟ هل يكون الإنترنت دائمًا موجودًا لكنه لا يعاد يظهر في الخلفية، تمامًا مثل لون دهان الحائط؟

وأيًّا كان ما تفعله، فسوف تضيف الإنترنت في الخلفية...لذلك ربما تشاهد فيلمًا بينما تتسوق على الإنترنت، أو تبحث عن دلائل لدعم وجهة نظرك في الحديث على

جوجل.

ما مشكلة هذه الطريقة؟

يستغرق التسوق وقتًا أطول، ولا تستوعب، أو تتذكر الفيلم. تضطر إلى القراءة، ثم تعيد القراءة مرة أخرى عندما تترك ما كنت تقرؤه، كما أن فرص ارتكاب

الأخطاء تزداد.

نعتقد أننا نستطيع القيام بأمرين في وقت واحد، ولكننا لا نستطيع ذلك. سنتناول ما يحدث لانتباهنا في أثناء قراءتنا لهذا الكتاب.

في أثناء تجولنا عبر الإنترنت يكون انتباهنا هو ما يرغب فيه الجميع وسيحاولون بشتى الطرق جذب انتباهنا، عن طريق الألوان البراقة، والأضواء والصور الوامضة،

والنكات القصيرة، والعروض الخاصة....

حتى هذه اللحظة، كنا نمنح الجميع انتباهنا عن طيب خاطر، ولكن هذا

على وشك التوقف، بينما ندرك مدى قيمة ومحدودية انتباهنا، وبدأنا عن عمد وبحذر

قضاء فترتنا اليومية على شبكة الإنترنت.

يشعر بعضنا بإحساس الوصول إلى السعة القصوى من تحميل المعلومات؛ لذا سنستعرض طرقًا للتركيز خلال الجزء الثاني من الكتاب، ستساعدك على التعامل

مع هذا الأمر.

عند الوصول إلى مرحلة ما، بدأنا في توفير المساحات من عقولنا، توقفنا عن تخزين المعلومات. هل لديك سؤال؟ اسأل جوجل فحسب. توقفنا عن تذكر الأشياء،

ولكننا اكتسبنا مهارات جديدة، مثل البحث، وتحديد المعلومات بسرعة.

بوجه عام، أصبحنا نعالج معلومات أكثر بكثير مما كنا نفعل من قبل؛ حيث أصبحنا نستخدم معلومات أكثر بثلاثة أضعاف مما كنا نفعل عام 1960. 4 وصار

مقدار البيانات التي ننتجها كمجتمع مهولاً للغاية, تتوقع بعض التكهنات أنه بحلول عام 2025 سيصل مقدار البيانات المخزنة إلى 100 زيت أي ما يعادل 36 مليار

عام من مقاطع الفيديو عالية الجودة.5

على الرغم من أن استهلاكك الشخصي للإنترنت لا يعتبر أكثر من قطرة في بحر من المعلومات، فكر في العبء الذي يضيفه استخدامك للإنترنت إلى عقلك والمساحة

التي يشغلها منه.

لاحظ المرة القادمة التي تنقر فيها بشكل تلقائي على الفأرة، وتجد نفسك تتصفح الإنترنت، بدون أن تدرك حتى أنك أصبحت تتصفح الإنترنت.

كم قضيت من وقت؟ هل قضيت فترة أطول مما كنت تنوي؟

من يحتاج إلى البريد الإلكتروني؟

الآخرون؛ ألا تحبهم؟

يرسلون لك نسخة طبق الأصل، ونسخة خاصة من الرسائل

الإلكترونية، ويعيدون إرسال رسائل بريد إلكتروني إليك، ويعيدون إرسال رسائلك الإلكترونية

للآخرين...حتى يمتلئ صندوق الوارد عن آخره.

تزداد نسبة رسائل البريد الإلكتروني المخزنة بنسبة 20 إلى 25 % في العام الواحد، ويقدر أن 30 % من المراسلات تكون عبارة عن رسائل مزعجة, والتي يسببها

الإفراط في استخدام النسخة طبق الأصل، والنسخة الخاصة، والرد على جميع الرسائل.6

لذلك معظم رسائل البريد الإلكتروني هذه لا نحتاج إليها.

وإحدى الشركات التي اكتفت من ذلك، وقررت أن تمنع رسائل البريد الإلكتروني هي أتوس؛ حيث وجدت أن 15 % فقط من رسائل الموظفين الإلكترونية مفيدة؛

مما يعني أن الاطلاع على بقية الرسائل لم يكن سوى مضيعة للوقت.7 سنتناول قصة هذه الشركة بشكل أكثر تفصيلًا في الفصل السادس.

لا يتمتع أغلب رجال الأعمال بالكثير من الخيال، خاصة عندما يتعلق الأمر بالبريد الإلكتروني؛ حيث يتبنى الجميع مقاربة واحدة تناسب الجميع.

ماذا عنك؟ هل تعتقد أن البريد الإلكتروني مضيعة للوقت؟

كم مرة تستخدمه؟

لنقم بتحليل سريع، وأعرض فيما يلي بعض الأسئلة:

تحليل سريع لاستخدام البريد الإلكتروني

- • هل لديك بريد إلكتروني تستخدمه دائمًا (عن طريق جهاز لوحي أو هاتف محمول)؟

- • كم عدد المرات التي تتفقد فيها بريدك الإلكتروني في اليوم الواحد؟

- • في أي وقت في اليوم تتفقد بريدك الإلكتروني؟

- • كم عدد رسائل البريد الإلكتروني التي ترسلها في اليوم الواحد (انظر إلى رسائلك المرسلة لتعرف ذلك)؟

- • كم متوسط عدد رسائل البريد الإلكتروني التي تتسلمها في اليوم الواحد؟

- • متى تغلق عادة بريدك الإلكتروني نهائيًّا لأكثر من 24 ساعة؟

- • هل تتفقد بريدك الإلكتروني عندما تكون بصحبة الآخرين، على سبيل المثال، عندما تكون جالسًا على مائدة الطعام؟

- • هل أجبت عن الأسئلة؟ رائع.

هل حملت أية مفاجآت لك؟

لنركز أكثر على إجابة أحد هذه الأسئلة: كم عدد المرات التي تتفقد فيها بريدك الإلكتروني في اليوم الواحد؟

ما هي إجابتك؟

يقدم "يورجين وولف"، خبير التركيز، نصيحة رائعة؛ حيث يقول: "فكر في عدد مرات تفقدك لبريدك الإلكتروني في اليوم الواحد. هل حددت رقمًا؟ جيد، اقسمه

على اثنين".

إذن ما هي إجابتك مقسومة على اثنين؟

يقول "وولف": هناك عدد قليل جدًّا من الأشخاص يحتاجون إلى تفقد بريدهم الإلكتروني أكثر من أربع مرات في اليوم الواحد، بَيْدَ أن مرتين أو ثلاث مرات في اليوم

الواحد ستكون أفضل.8

من السهل أن تلقي باللوم على الآخرين، لتدفق الرسائل على صندوق الوارد. ولكنَّ جزءًا من سبب تفقدك للبريد الإلكتروني عادة هو أننا نحب صوت الرنين

المصاحب للرسائل الواردة؛ فكل رسالة يحتمل أن تحمل لنا جائزة صغيرة. قد تكون رسالة مهمة، وقد تكون فرصة. لذلك نتفقدها باستمرار... على الرغم من أن

معظم الرسائل لا تكون كذلك.

ولكن تلك الجوائز تصاحبها كلفة مؤجلة؛ حيث أصبح جبل بريدنا الإلكتروني هائل الحجم، وأصبحنا غارقين بكم كبير من الرسائل، لدرجة أن نعلن أحيانًا

"إفلاس البريد الإلكتروني".9

يقول "جون نوتون"، الكاتب والصحفي، إن البريد الإلكتروني قد تحول إلى "وحش يدمر حياتنا"؛ حيث يتسلل إلى أوقات فراغنا، وأوقات العائلة، وحتى أوقات

النوم.

يقول أيضًا: ومع ظهور الهواتف الذكية، أصبح هناك امتداد لانهائي ليوم العمل؛ وذلك بسبب توقع أن الجميع متصل دائمًا بالبريد الإلكتروني10. ويترتب على

ذلك، توقع أن أي رسالة سيتم الرد عليها بسرعة.

الرد المتأخر

ولكن ما الذي يحدث إذا لم ترد على الفور؟

ربما ليس كما تتوقع تمامًا.

رسالة البريد الإلكتروني تولد رسالة بريد إلكتروني أخرى، وعندما تبدأ في الإبطاء من تفقد البريد الإلكتروني، سيقل عدد البريد الإلكتروني الوارد، إليك.

ليست هناك - عادة - حاجة ملحة بالدرجة التي نتخيلها، أو نقول إنها موجودة "الآن، والآن والآن".

يعتاد الجميع على سياسات بريدنا الإلكتروني، ويبدأون في احترام مواعيدنا؛ فعندما نستخدم بريدنا الإلكتروني بحكمة أكبر، ستختفي أحمال بريدنا الإلكتروني

فجأة.

يحتمل أننا نتصرف بسبب خوفنا من مديرنا أو من عميل، أو لنظهر بمظهر معين، مثل أن نبدو مجتهدين في العمل أو متاحين دائمًا. ولكن هذا قد يعني الشعور

بالضغط لإبقاء البريد الإلكتروني يعمل طوال الوقت.

يحتاج تحولك إلى هذا المناخ وقول إنك لا تتفقد بريدك الإلكتروني إلى الكثير من الثقة والشجاعة. ولكن هل سيفضل مديرك أن تذهب إلى استراحة الغداء، بعد أن

تكون قد أنهيت (أ) لا شيء سوى الاطلاع على رسائل البريد

الإلكتروني, أو(ب) عملك؟

الأولوية رقم واحد

يعد البريد الإلكتروني وسيلة تشتيت هائلة؛ حيث يجعلنا، في أغلب الأحيان، نحيد عن مسار ما نفعل.

لماذا؟ لأننا عادة ما ننحي أولويات يومنا جانبًا دون أن تعود إليها مرة أخرى - ونعيد ترتيب الأولويات طبقًا لحاجات الآخرين. وندرك بعد تسجيل الخروج من البريد

الإلكتروني أننا لم نرسل الرسالة التي سجلنا الدخول منذ البداية من أجلها؛ لأننا علقنا فيما يريده الآخرون.

يقول "ليو باباوتا"، خبير الإنتاجية، إنه لا يجب أن يكون أول شيء تفعله في الصباح هو تفقد البريد الإلكتروني. هذا أمر سيجده معظم الأشخاص صعبًا للغاية،

ولكنها نصيحة بسيطة وبالغة الأهمية.11

يقول "باباوتا"إن تفقد البريد الإلكتروني أول شيء في الصباح، يعرضك لخطر أن تعلق في صندوق رسائلك الواردة، وعدم الخروج منه مرة أخرى.

نشعر عادة بالقلق، ونحتاج إلى الرد على الرسائل.

هذه الحاجة للرد تصيبنا بالقلق، حتى نتمكن من الرد، ولكن للأسف، هناك تدفق لا نهائي من الرسائل التي تحتاج إلى رد.

إذا سمحنا لهذه الرسائل بأن تجبرنا على الرد بمجرد ورودها، فإن الحاجة إلى الرد عليها هي ما يتحكم بنا, وتصبح تصرفاتنا قائمة على الاستجابة للآخرين بدلًا

من الخيارات الواعية. وننتهي من مهمة لندخل في أخرى، ومن رد لآخر، ونعيش حياة تتحكم فيها حاجات الآخرين بدلًا مما نحتاج إليه نحن. إن ما نشعر به هو

ما يهم. "ليو باباوتا"12

إنها ليست سوى رسالة بريد إلكتروني. ولكنك تضيع وقتك، وطاقتك وإرادتك للرد على كل شخص، وإذا ما تفقدت بريدك الإلكتروني باستمرار، فإنه يستحوذ على

قدر كبير من انتباهك الثمين.

العودة للصفر

النظام الذي أستخدمه مع البريد الإلكتروني هو نظام تصفير صندوق الوارد، والذي اخترعه "ميرلين ماين".13

في كل مرة تتفقد فيها بريدك الإلكتروني، تفرغ صندوق رسائلك الواردة، ثم تسجل الخروج بعدها، بدون وجود أية رسائل تشغل تفكيرك. تحدد عدد مرات

تفقدك للبريد الإلكتروني، وتحدد مدة تفقدك للبريد الإلكتروني. وسيمكنك بعد ذلك تمييز أي رسائل تضيع وقتك.

افترض وجود حدود، وأن حساب بريدك الإلكتروني يسمح لك بإرسال ثلاث رسائل بريد إلكتروني فقط في اليوم الواحد. ما هي رسائل البريد الإلكتروني الثلاث التي

سترسلها؟

ماذا إذا لم تكن مضطرًّا إلى تفقد بريدك الإلكتروني مرة أخرى؟ ما الذي ستفعله بذلك الوقت؟

تعطيك إجاباتك دليلًا، حول ما كان بريدك الإلكتروني يعوقك عن فعله.

الحياة داخل صندوق أسود صغير

لم تمض فترة طويلة، نسبيًّا، على تعلمنا طريقة تشغيل هواتفنا (هل تتذكر هاتفك الأول؟) الآن، يبدو أننا نسينا مكان زر إغلاق الهاتف.

في المملكة المتحدة، يملك كل تسعة أشخاص من أصل 10 هاتفًا محمولًا (بالمقارنة مع 36 % فقط عام 2000). أي أن أكثر من ربع الراشدين، وحوالي نصف

المراهقين يقتنون هواتف ذكية.

اسأل أصحاب الهواتف الذكية هؤلاء إذا كانوا "متعلقين بشدة"بهواتفهم الذكية، وسيجيبك 37 % من الراشدين، و60 % من المراهقين بالإيجاب.14

مشكلة هذه الهواتف أنه يمكن استخدامها في كل مكان، كما أننا لم نضع حدودًا لاستخدامها.

حلت الرسائل النصية محل الأحلام، خلال العطلات. وبدأت عطلات

الأسبوع تشبه بشكل كبير، بقية أيام أسبوع العمل.

يتصفح الكثيرون, قبل الذهاب لتناول الإفطار، قوائم تحديثات الحالة، أو تأتي متطلبات البريد الإلكتروني قبل متطلبات المعدة.15

يبدأ كل شيء بحسن نية عادة، مثل أن نحصل على هاتف ذكي كهدية من الشركة.

ولكن عندئذ نتبنى سلوك تفقد إجباري.

يقارن "برايس"بين مستخدمي هواتف مثل البلاك بيري، ومستخدمي الهواتف الأكثر قِدَمًا. يستقبل مستخدمو البلاك بيري (أو الأجهزة التي تماثلها) رسائل بريد

إلكتروني أكثر من الآخرين بنسبة 13 % فقط، ولكنهم يقومون بتفقد البريد الإلكتروني أكثر من الآخرين بمرتين ونصف خارج ساعات العمل الرسمية.16

يقول: "يبدو أن اقتناء جهاز بلاك بيري، أو جهاز يشبهه، يؤدي إلى سلوك التفقد الإجباري".

اعتدنا على استخدام المصطلح "إدمان أجهزة بيري"كثيرًا. لقد وصلنا إلى هذه المرحلة الآن. هل حدث ذلك بسبب أن إدمان استخدامه أصبح أمرًا طبيعيًّا؟

حالة طوارئ على كوكب العقل

تجذب الهواتف المحمولة، والهواتف الذكية انتباهنا بمهارة بعيدًا عن أي شيء، وتشتتنا بالكامل.

ترن! هناك ضوء يومض! حالة طارئة على كوكب العقل!

إذا كانت هناك رسالة جديدة، لا نستطيع مقاومة تفقدها. وهذا هو رد فعل السعي للمتعة؛ فالرسالة تعطينا مكانة، وتزيد من غرورنا بأنفسنا، شخص ما

يحبني! رسالة واردة! يجب أن أراها الآن!

إذا تركنا هواتفنا تعمل، فقد تتم مقاطعتنا في أي وقت.

في المملكة المتحدة، نرسل 129 مليار رسالة نصية في العام الواحد.17 هذه المقاطعات مألوفة جدًّا، كما رأينا في الفصل الأول؛ حيث يتفقد الكثير منا بريده الإلكتروني

مرة على الأقل كل 15 دقيقة.

عندما تسمع الرنين المصاحب لوصول رسالة نصية أو رسالة بريد إلكتروني، يجذبك هاتفك جسديًّا بعيدًا عما كنت تفعله. فتطلع على الرسالة، وربما يشتتك شيء

آخر. وبعد عشرين دقيقة تعود أخيرًا لفعل ما كنت تفعله. وهكذا تستمر دورة التشتت.

يقول "جو كراوس"، الشريك في شركة جوجل فنشرز، بالنسبة للمراهقين، فإن المقاطعات تتكرر أكثر مما تتخيل: هل تعرف كم متوسط عدد الرسائل النصية التي ترسلها وتستقبلها مراهقة يتراوح عمرها بين 1317 عامًا كل شهر؟ المتوسط 4000 رسالة. أي رسالة كل ست

دقائق، عندما تكون مستيقظة. والمراهقون الذكور ليسوا أفضل كثيرًا، 3000 رسالة.

فكر في ذلك، تتم مقاطعتك مرة كل سبع دقائق.

ما نوع الثقافة التي يبنيها ذلك؟ ما نوع التدريب العقلي الذي يقوم به؟

ويقول أيضًا: نفرط في تطوير مناطق "التفكير السريع، والتشتيت"في العقل، وندع مناطق "التفكير طويل المدى، والإبداع، والتأمل، والسعي للاختلاء بالذات،

وأجزاء تقوية التفكير"في العقل تتلف نتيجة إهمالها. 18

حتى عندما لا ترن الهواتف، أو تستقبل رسائل، نكون في وضع استعداد منتظرين لأن تفعل. ولا يعني البعد عن العين، البعد عن التفكير. 19 حتى وإن كانت

هواتفنا في الغرفة المجاورة، فإن جزءًا من تركيزنا ينصب عليها. لذلك لا يمكننا صب كامل تركيزنا على المهمة التي ننجزها.

وبمجرد أن أدركت ذلك، أغلقت هاتفي، عند قيامي بمهام أرغب في التركيز عليها، كالكتابة على سبيل المثال. عندما تغلق هاتفك، ستدرك عدد المرات التي كنت

تتفقد فيها هاتفك.

حبال الحياة

هل تخيلت من قبل سماعك لهاتفك يرن أو يهتز، بالرغم من أن ذلك لم يحدث؟ هل تحسست جيبك، أو نظرت داخل حقيبتك "لتتفقد فقط"إذا كان هاتفك لا

يزال هناك؟

"الرنين الوهمي"، وهو عندما تعتقد أنك سمعت رنين هاتفك، ليس سوى إشارة صغيرة إلى مدى ارتباطك بهاتفك.

"متلازمة الإمساك بالهاتف في اليد"، الأشخاص الذين يحملون هواتفهم في أيديهم طوال الوقت، هي إشارة أخرى.

يبدو أن هواتفنا أصبحت جزءًا لا يتجزأ من امتداد وجودنا.

قال شخص ما لي مؤخرًا: "هل تم لحامهم بهذه الأشياء؟". علق والد شخص يبلغ 22 عامًا قائلًا: "يبدو كأنها أحد أجزاء جسده".

ارتباط غير صحي؟

ينزعج الكثير منا إذا فُصلنا عن هواتفنا لأي فترة من الزمن.

تحدث "روزن"عن أحد الاجتماعات التي طلب المحاضر فيها من 500 شخص أن يعطي هاتفه إلى الشخص الذي على يمينه ليبعده عنه. بعد مرور حوالي 15 دقيقة

سأل المحاضر عن شعورهم، فقال معظمهم إنهم يشعرون بالانزعاج لدرجة أنهم لم يستطيعوا التركيز في المحاضرة. 20

هل تشعر بالقلق عندما لا تستطيع تفقد هاتفك كلما شعرت بالرغبة في ذلك؟

يقدم "روزن"رسالة تحذير قائلًا:

المشكلات التي ترتبط بالقلق؛ مثل الوسواس القهري، تبدو قابلة للتفاقم عندما نرتبط مثل هذا الارتباط بالتكنولوجيا، والأجهزة التكنولوجية.

أعرض فيما يلي ثلاثة أسئلة لتفكر فيها:

1 - 1 ما هي الحدود التي وضعتها، أو تود وضعها لهاتفك الذكي؟

2 - 2 أين يجب إغلاقه؟

3 - 3 متى يجب إغلاقه؟

وسائل الإعلام الاجتماعي

تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي بالنسبة للبعض إدمانًا.

تجذبنا مواقع التواصل الاجتماعي، وتبتلع وقتنا بالكامل؛ لأنها أداة اجتماعية.

ونتيجة صلتها الوثيقة بعلاقاتنا وبناء هويتنا، يصبح الضغط، والمخاطرة كبيرين؛ حيث نريد أن نظهر بمظهر معين، ونقضي الكثير من الوقت قلقين حول ملفنا

الشخصي، ونتساءل عما ينبغي أن نقوله، وكيف نظهر. ويأخذ هذا الأمر الكثير من الانتباه والوقت.

ونتطلع أيضًا لإلقاء نظرة على حياة الآخرين؛ حيث تتوافر لنا نافذة لننظر من خلالها في أي وقت نريد؛ لذلك نقضي الكثير من الساعات نحدق خلالها...حتى إذا لم

نكن نعرف هؤلاء الأشخاص.

يشغلنا قضاء الكثير من الوقت في بناء وتحسين هويتنا الإلكترونية، عن قضاء الوقت في العمل على بعض مكونات أنفسنا، التي قد تكون بحاجة لتحسينها، ليس

فقط من أجل النشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

قد نتعرض لخطر نسيان فعل الأشياء؛ عن طيب خاطر، عندما نركز ونقضي الوقت في فعل أشياء من أجل الآخرين.

لا تفوت دقيقة

هناك أمر واحد يبقينا عالقين في مواقع التواصل الاجتماعي، تسميه قناة موسيقى التليفزيون الأمريكية "إم تي في" الخوف من التفويت. يجعلنا الخوف من

التفويت نتفقد المواقع طوال الوقت، تحسبًا لحدوث أي شيء جديد. في أحد استطلاعات رأي الشباب، قال 58 % إنهم عندما لا يكونون متصلين بالإنترنت

يشعرون بالقلق لتفويتهم شيئًا ما. 21

وبينما نكون غير سعداء، حين لا نتواجد على مواقع التواصل, فإننا لا نكون بالضروة سعداء عندما نكون هناك؛ وذلك لأنه يبدو أن جميع

الآخرين يتمتعون بحياة

مذهلة. ولكن أين حياتنا المذهلة؟

يقول "كليفورد ناس"، أستاذ التواصل في جامعة ستانفورد: تؤدي "القراءة حول حياة أصدقائك المذهلة"إلى استنتاج خاطئ بأن الجميع سعيد فيما عدا أنت. 22

ولكن عندما تنشر أنت نفسك على مواقع التواصل الاجتماعي، تميل إلى المغالاة؛ لذلك يبدو للجميع أن لديك حياة مذهلة.

كما قال أحد أصدقائي عندما كنت أحدثه إنها "أداة للتباهي".

عندما تقرأ تحديث حالة شخص آخر في المرة القادمة، حاول أن "تزيل"المغالاة.

تكوين صداقات

يعتبر الأصدقاء من أكبر مصادر التشتيت على مواقع التواصل الاجتماعي. بادئ ذي بدء، هناك الكثير منهم...

غيرت وسائل التواصل الاجتماعي مفهومنا عما نسميه صديقًا, ولكن بعض مئات "الأصدقاء"الذين يأخذون الكثير من وقتنا، يمكن ألا يكونوا في الحقيقة

الأشخاص الذين نريد استنفاد طاقتنا عليهم. نقرأ تحديثات حالتهم، ونشاهد صورهم، ولكننا في الواقع بالكاد نعرفهم. في الوقت الذي تكون فيه صداقتنا القديمة

ملقاة بعيدًا، مهملة.

توضح "شيري توركل"، الكاتبة، أن كثيرًا من الراشدين والمراهقين يقضون الكثير من الوقت في تكوين صداقات "حياة الشاشة"؛ مما يترك القليل لاستثماره في

صداقات "الحياة الواقعية". 23 لدينا القليل جدًّا من الوقت والانتباه لاستخدامه في اليوم الواحد.

أصبحنا نميل أكثر فأكثر إلى إبقاء علاقاتنا على الشاشات، ونتخلى عن عادات المقابلة وجهًا لوجه، أو التحادث عن طريق الهاتف. أصبحنا لا نرغب حتى في ذلك.

أصبحنا نرتضي بالبقاء "وحيدين معًا"(عنوان كتاب توركل). نشعر بأننا

تقابلنا لمجرد تفقدنا لموقع الفيس بوك، وننظر إلى بضع صور، ونرسل بعض رسائل البريد

الإلكتروني, و "نشر"رسالة ما للعديد من الأشخاص، بدلًا من التواصل عدة مرات مع كل شخص (مزيد من الازدراء لأصدقائنا الذين كنا لا نأتمن غيرهم على

قصصنا التي أصبحوا يقرأونها الآن على مدونة الإنترنت).

تتحدث "توركل"عن الألفة، وعن التواجد مع الآخرين بشخصنا، والاستماع إلى أصواتهم، ورؤية وجوههم، "ومحاولة معرفة ما يدور داخل قلوبهم". هذا هو ما

فقدناه.

فيما يأتي سؤالان للتفكير فيهما:

كيف تدير صداقاتك على الإنترنت؟

ما هي أكثر مواقع التواصل الاجتماعي التي تهدر الوقت بالنسبة لك؟

ملخص سريع

- • يميل الوقت إلى التسرب من بين أيدينا على الإنترنت، عندما ننطلق في رحلة لم نخطط لها في الأساس.

- • هل تستخدم الإنترنت كخلفية مع أي شيء آخر تفعله، وبذلك ينتهي بك الأمر إلى مزاولة العديد من المهام في الوقت نفسه؟

- • كم عدد المرات التي تتفقد فيها بريدك الإلكتروني عادة؟

- • تهدر عادات البريد الإلكتروني السيئة الوقت بالنسبة للشركات والأفراد.

- • عندما تتفقد بريدك الإلكتروني، فإنك عادة تتشتت بطلبات الآخرين، وتنسى ما كنت تريد إنجازه.

- • بالنسبة لجهاز صغير، يتطلب الهاتف الذكي الكثير من الانتباه.

- • كم عدد المرات التي تتم مقاطعتك فيها عادة عند وصول رسالة نصية؟ هل تغلق هاتفك لتوقف المقاطعات تمامًا؟

- • هل لديك حدود لاستخدام هاتفك المحمول أو الذكي؟ فكر فيما يمكن أن تكونه هذه الحدود.

- • إنشاء وتحسين الهويات على مواقع التواصل الاجتماعي يستغرق الكثير من الوقت، وينطوي على الكثير من المخاطر.

- • الخوف من التفويت هو عامل جذب كبير على مواقع التواصل الاجتماعي.

- • يمكننا تجاهل الكثير من الصداقات وجهًا لوجه، عند قضاء الكثير من الوقت بدلًا من ذلك في تكوين الصداقات الإلكترونية.

قراءات إضافية

- • أحد الكتب الأساسية التي تناقش هذا الموضوع Alone Together لمؤلفته "شيري توركل". أوصي بقراءته بشدة.

- • Turkle , S . (2011) Alone Together Why We Expect More From Technology And Less From Each Other . New York: Basic Book .

- • لمزيد من المعلومات حول إفراغ صندوق الوارد، انظر: - • *http:/*/**www.merlinmann.com**

- • http://inboxzero.com/articles

الفصل الثالث

الجزء 2 الانتباه

اسم: نشاط توجيه التركيز من خلال التطبيق العقلي للأشياء

المدركة بالحواس أو الفكر.

الفصل 4 التقييم

أعتقد أن قضاء الكثير من الوقت على الإنترنت سيؤدي بشكل

حتمي إلى تكوين عقول تختلف تمامًا عن بقية العقول في التاريخ

البشري. سوزان جرينفيلد

ما مدى تشتتك الرقمي؟ يحدث التشتت الرقمي بالتدريج، بداية من الأشخاص الذين لا يستخدمون الوسائل الرقمية، وغير مشتتين على الإطلاق، إلى الأشخاص

الذين يدمنون الإنترنت بشكل كبير.

تكون الخطورة في أننا نركز على إدمان الإنترنت، ونعتقد بأنه مشكلة خطيرة، ولم نلحظ أننا قد نعاني بأنفسنا صورة أبسط من الإدمان قد يترتب عليها عواقب

وخيمة.

لا يجب بالضرورة أن يكون إدماننا باديًا وظاهرًا بقوة حتى يكون مدمرًا.

إن عدم انطباق معايير الإدمان علينا لا تعني عدم تأثر بعض جوانب حالتنا النفسية، ولا يعني كذلك أننا محصنون ضد التأثر. 1

حتى إذا لم ينطبق تعريف "إدمان الإنترنت" علينا، وترتب على ذلك عدم إدراجنا في الإحصاءات، ستتأثر سلوكياتنا النفسية بالإنترنت، وطريقة تأثرها تستحق أن

يتم البحث فيها، وفهمها. إيلياس أبوجاود

أينما كنت على مقياس التشتت الرقمي، خلال أسابيع قليلة، ينبغي أن تكون قادرًا على القول بأن تشتتك الرقمي أصبح أقل.

سيشعر هؤلاء الذين يسيطر التشتت الرقمي على تركيزهم حاليًّا، بأن ذلك يحدث بشكل أقل. أما الذين لديهم توازن رقمي فسيجدون طرقًا جديدة؛ ليزيدوا من

فكرهم المتعمق.

لنبدأ في تقييم مستوى تشتتك الرقمي.

تقييم تشتتك الرقمي

يمكننا أن نخمن كم من الوقت نستخدم الأجهزة، والوسائل الرقمية مثل مواقع التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني، ولكن إذا فعلنا ذلك، فسوف نقلل من

تقييم استخدامنا لها.

لنعد إلى كومة أدوات التشتت الرقمي التي جمعتها: الهواتف، والأجهزة اللوحية، والحواسيب المحمولة، وأجهزة الآيباد، والآيفون، والبلاك بيري، لإضفاء القليل

من التفاصيل على صورة استخدامك الرقمي.

أول عينة يتم التركيز عليها بشدة هي هاتفك.

ألق نظرة على هاتفك المحمول، أو هاتفك الذكي.

- • كم عدد المرات التي تغلقه فيها؟ نهائيًّا؟

- • كم عدد المرات التي "يناديك" فيها ليخبرك بآخر التحديثات والرسائل والمكالمات؟

- • هل تتوجه إليه مباشرة عندما يفعل ذلك؟

- • كم عدد المرات التي تجد فيها نفسك منكبًّا عليه تكتب؟

الآن ألق نظرة على حاسبك الشخصي، أو حاسبك المحمول، أو حاسبك اللوحي.

- • أي التطبيقات أو البرامج تستخدمها في معظم الأوقات؟

- • أي المواقع الإلكترونية تذهب إليها تلقائيًّا؟

- • كم من الوقت تستخدمه؟

- • في أي وقت من اليوم تشغله؟ وفي أي وقت تطفئه؟

والآن فكر في الأمر بوجه عام، واسأل نفسك:

هل تنجذب إلى مشتت رقمي بعينه؟

- • البريد الإلكتروني.

- • مواقع التواصل الاجتماعي (بما فيها فيس بوك، وتويتر) - • الهواتف الذكية.

- • الإنترنت.

- • شيء آخر (اذكره).

وفقًا لمقاييس التدرج

رأينا أن التشتت الرقمي متدرج، بداية من الإدمان الخطير (حيث تحتاج في تلك الحالة إلى مساعدة نفسية احترافية)، إلى المعتدل أو حتى عدم الاستخدام.

إذا تم تقسيم المستخدمين الرقميين إلى ثلاث مجموعات، ففي أي مجموعة ستكون أنت؟

هذه بعض سمات الأنواع الثلاثة (تم عرضها كإشادات عامة فقط).

قد تظهر أحيانًا بعض السمات من إحدى المجموعات، على أحد أفراد مجموعة أخرى لديه منطقة ضعف في نقطة محددة (على سبيل المثال، التواجد باستمرار على

البريد الإلكتروني).

انظر أي مجموعة تناسبك بشكل تام.

إلى أي الأنواع تنتمي؟

مشتت على نحو خطير

- • بريدك الإلكتروني متصل مادام الحاسب أو الهاتف يعمل.

- • نادرًا ما تطفئ الهاتف الذكي (إذا لم تكن تطفئه على الإطلاق).

- • ترد على الرسائل، والتحديثات، ورسائل البريد الإلكتروني فورًا.

- • تشغل هاتفك، وتعمل عليه خلال اليوم أكثر مما تطفئه.

- • تستخدم العديد من الوسائل معًا بشكل دائم، "تقوم بأكثر من مهمة في الوقت نفسه".

- • عادة ما تشعر بضياع أوقات طويلة من دون أن تنتبه، عندما تكون على الإنترنت.

- • تمسك بهاتفك بيدك في جميع الأوقات.

- • نادرًا ما تتواصل وجهًا لوجه، أو عن طريق المكالمات الهاتفية.

على حافة الخطر

- • لا تشعر أحيانًا بمرور قدر كبير من الوقت في أثناء تصفحك للإنترنت.

- • تقوم عادة بمهمة أو اثنتين في آن واحد (على سبيل المثال التسوق الإلكتروني بينما ترسل رسالة بريد إلكتروني).

- • تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لمتابعة تعليقات بعينها أو تحديد الوقت.

- • تقضي وقتًا أكثر من اللازم على البريد الإلكتروني.

- • تؤجل الاتصالات الهاتفية في أثناء العمل، أو تفضل عليها أمورًا أخرى تحتاج إلى أن تنتهي أولًا.

- • عادة تنصرف عن المهام التي تقوم بها؛ بسبب طلبات الآخرين خلال مواقع التواصل الاجتماعي/البريد الإلكتروني/الهاتف.

مركز أغلب الوقت

- • تميل إلى استخدام منصة إلكترونية واحدة دون غيرها (تقوم بمهمة واحدة في الوقت الواحد).

- • تغلق الهواتف المحمولة، والهواتف الذكية، والحواسب المحمولة، والأجهزة اللوحية وغيرها، بشكل منتظم.

- • لا ترد على الرسائل على الفور.

- • قررت اتباع سياسة للبريد الإلكتروني بعدم البقاء "متصلًا طوال الوقت".

- • تدرك جيدًا الوقت الذي تقضيه على الإنترنت لأداء أية مهمة رقمية.

- • نادرًا ما تتشتت عن أية مهمة.

- • لديك قدرة كبيرة على البقاء غير متصل.

إذا وجدت أنك ضمن واحدة من هذه المجموعات، وتريد الارتقاء إلى مجموعة أقل تشتتًا، حدد بدقة الجوانب التي تريد البدء بتحسينها، ربما عن طريق وضع

دائرة حول الأشياء التي ترغب بشكل كبير في تحسينها. فيما يلي بعض السلوكيات الجديدة لتهدف لتحسينها.

يومية التشتت الرقمي

لديك الآن بعض الأفكار عن مستوى تشتتك بشكل عام، وفكرة عن المنصات الرقمية التي قد تكون السبب في ذلك، حان الوقت لتعرف بالضبط ما الذي يسبب

تشتتك (سواء كان مستوى التشتت ضعيفًا، أو متوسطًا، أو خطيرًا).

يفاجأ الكثير من الأشخاص بالتأثير الكبير لسلوكياتهم الرقمية على حياتهم، بمجرد أن يلقوا نظرة عن كثب على الأمر.

أحضر ورقة، أو مفكرة وقلمًا، واكتب عليها تاريخ اليوم. هل فعلت ذلك؟ رائع.

هذه يوميات تشتتك الرقمي. لا يستحب أن تكون أي شيء مبالغ فيه،

أهم شيء هو أن تحملها معك في جيبك أو حقيبة يدك طوال اليوم.

وفي كل مرة يتم تشتيتك، اكتب الوقت، وما الذي شتتك، وما تم تشتيتك عنه.

وفيما يأتي نموذج لليوميات:

الوقت:
تم التشتيت بواسطة:
تم التشتيت عن:

على سبيل المثال:

الوقت:	11:30 صباحًا
تم التشتيت بواسطة:	رسالة نصية
تم التشتيت عن:	التنزه في الشارع والتفكير

الوقت:	2:15 مساءً
تم التشتيت بواسطة:	رسالة بريد إلكتروني مرسلة لي
تم التشتيت عن:	عمل كان يجب أن أفعله

الوقت:	7:30 مساءً
تم التشتيت بواسطة:	الفيس بوك
تم التشتيت عن:	محادثة في غرفة المعيشة

الوقت:	4:47 مساء
تم إغرائي بواسطة:	الانطلاق في جولة على الإنترنت
كاد يتم التشتيت عن:	كتابة تقرير مضجر وممل للغاية
تمت مقاومة التشتت الرقمي عن طريق:	الحصول على كوب من الشاي بدلًا من ذلك

هل فهمت الفكرة؟

من الضروري ألا تحكم، فقط لاحظ، وسجل في المفكرة، ثم استمر.

ماذا إذا كنت تنوي، على سبيل المثال، تسجيل الدخول إلى البريد الإلكتروني لمدة 20 دقيقة؟

لا بأس، يمكنك تدوينها إذا أردت (4:07 مساءً: استخدام البريد الإلكتروني لمدة 20 دقيقة مخططًا لها)، ولكنك غير مضطر إلى

تدوينها.

سجل أيضًا أي مشتت يغريك، ولكنك تقاومه.

على سبيل المثال:

اسع لإبقاء مفكرة تشتتك معك طوال الأسبوع (فهذا يساعدك على معرفة ما تفعله على مدار الأيام).

في نهاية أسبوعك، احصل على القليل من الوقت (20 دقيقة ينبغي أن تكون كافية) واجلس، وألق نظرة على مفكرة تشتتك.

أحضر قلم حبر أو رصاص، وضع دائرة حول أي شيء تلاحظه.

هل هناك أمر بعينه يظهر مرارًا وتكرارًا؟ هل يحدث التشتت على فترات متقطعة؟ هل يحدث التشتت في الوقت نفسه من كل يوم؟

ابحث عن أية أنماط تستطيع تحديدها.

تذكر: هذه المعلومات تخصك وحدك. وهي لمساعدتك على تجميع بيانات حول عادات تشتتك الرقمي.

عند فحصك مفكرة تشتتك الأسبوعية:

- • ما الذي فاجأك؟

- • ما المفاجآت السارة التي وجدتها؟

- • ما الذي يبدو كأنه شرك التشتت الأول بالنسبة لك؟

لا تتخلص من مفكرتك، فسوف نتناولها مجددًا في الفصل القادم عندما نلقي الضوء على بعض أنماط التشتت الشائعة كالأوقات المحفزة خلال اليوم، والمهام

المحفزة.

وقت الثورة

هل مازلت تواجه إغراء وضع الكتاب على الرف والاستسلام؟

من الصعب اتخاذ الإجراءات اللازمة لبدء عملية التعامل مع التشتت الرقمي (تذكر جميع المسارات التلقائية التي تكافحها في عقلك)؛ لذا

فقد حان الوقت للثورة.

اذهب واصنع لنفسك كوبًا من الشاي أو القهوة مكافأة لوصولك إلى هذه المرحلة؛ حيث إنه لا يمكن الادعاء بأن ما واجهته أمر سهل.

قد تشعر بالغضب عندما تدرك كم الوقت والجهد اللذين يستهلكهما منك التشتت الرقمي، ولكنك لم تتعلم كيفية منعه عن تشتيتك بعد.

اعترف بما يغضبك عن طريق تدوينه ("أمر شاق". "لا أحقق أية نتائج ". وهكذا).

الخبر الجيد هو أنك كلما اقتربت من إتمام هذه العملية، يمكنك أن تتوقع تغير بعض الأشياء.

ستشعر بأنك أكثر هدوءًا، وأقل إجهادًا، وتتمتع بصحة أكبر، وسيراودك شعور قوي بأنك تقضي وقتك بشكل أفضل. وستلاحظ مستوى التقدم المذهل الذي

تحققه في المشروعات التي تعني لك الكثير.

إذا كنت غاضبًا بشكل كبير خلال هذه المرحلة، فتجاوزها للوصول إلى الفصل التالي، وابدأ في العمل على تركيزك...

سنركز خلال الجزء المتبقي من هذا الفصل على العقل، وعلى تعريف إدمان الإنترنت.

ألاعيب العقل

قد يجعلنا التواصل الرقمي نشعر بأشياء كثيرة؛ فقد يجعلنا نشعر بالغضب، أو الإنهاك، أو الإرهاق، أو الذعر، أو الخوف، أو عدم الكفاءة، أو الاضطرار إلى

فعل أشياء، أو الغيرة، أو عدم الأهمية، أو الإهمال. كما أنه قد يجعلنا نشعر بالقوة، والمعرفة، والفرحة، والاهتمام، والإلهام، والاتصال، وشعور يشبه الشعور

بالانتماء.

أحيانًا يكون من الصعب التنفيس عن استجاباتنا الشعورية. توجد أسباب لملازمتنا المشتتات الرقمية والتي قد لا تكون واضحة منذ الوهلة الأولى والتي يمكن أن

تكون على سبيل المثال، للشعور بأننا مهمون، أو يحتاج إلينا الآخرون،

أو لأننا مشغولون (بذلك لا نضطر لمواجهة الفراغ الموجود إذا ما كنا نعيش في فراغ). قد

يكون هذا نتيجة الخوف من فقد شيء ما، أو الخوف من شخص آخر.

يلعب الجانب النفسي دورًا كبيرًا في التشتت الرقمي، وسنتناول ذلك خلال جزء الإنتاجية الموجود في الجزء الثاني.

للحصول على المزيد من المعلومات حول التفكير الإيجابي والسلبي (وكذلك الذاكرة)، يوجد كتاب رائع بعنوان Mind Power ، لمؤلفه "جيمس بورج".2

عادة لا يتعلق الفرق بين الشعور الإيجابي أو السلبي فيما نراه أمام أعيننا، بل في طريقة تفكيرنا فيما نراه.

قد تسير دورة التفكير السلبي بالطريقة التالية:

"يا للهول! هناك الكثير من رسائل البريد الإلكتروني، لا أعرف حتى من أين أبدأ، إنها مضيعة لوقتي. تقرأ أول رسالة، وتشعر بالغضب، فترد عليها ردًّا غاضبًا على

الفور. ربما لم يكن ينبغي إرسال ذلك. أنهكت بسبب هذا الكم الكبير من رسائل البريد الإلكتروني، وبدأت معدتي تؤلمني بسبب ما عليَّ مواجهته. سيتساءل المدير

عما كنت أفعله، وسيشعر بالغضب عندما لا أرسل التقرير. سأفقد منزلي إذا طردت من العمل، وسأصبح بلا مأوى، وسأعاني الفقر..."

قد يكون التفكير الأكثر إيجابية كالتالي:

"المتوقع مني أن أتفقد البريد الإلكتروني، ولدي عمل يجب إنجازه أيضًا. توجد الكثير من الطلبات على قائمة أعمالي. لذلك يجب ألا يستغرق البريد الإلكتروني أكثر

من 15 دقيقة. أبدأ في تحديد وقته من الآن...أحذف الرسائل المزعجة بدون قراءتها. أقرأ رسائل البريد الإلكتروني من المديرة أولًا، وأرد عليها بسرعة، حتى تعرف

أنني رأيت الرسالة. هذه الرسالة من العميل تغضبني، سأحفظها لوقت لاحق، قائمة أعمالهم لا تخصني بشيء، ولا أريد أن أرد عليه في لحظة غضب. أنهي كتابة

الرسالة التي كنت أخطط لإرسالها، وأقوم بإرسالها. أرسل رسالة سريعة إلى صديق لتحديد موعد معه في عطلة نهاية هذا الأسبوع.

أسجل الخروج من البريد

الإلكتروني الآن، وأبدأ بأداء مهام اليوم".

تذكر متابعة تفكيرك بالإضافة إلى المشتتات الرقمية التي تواجهها. حيث إن التفكير بإيجابية في الأمور عادة ما يكون إحدى طرق زيادة قوتك وإنتاجيتك.

الجانب الخطير

إدمان الإنترنت مشكلة خطيرة، وهي إحدى المشكلات التي يُعرف عنها ذلك بشكل متزايد.

يتعلق تشخيص إدمان الإنترنت، وفقًا لتعريف معظم الخبراء، بصفتين مميزتين: 1) إضاعة الكثير من الوقت على الإنترنت، بغض النظر عما يضيع الوقت من

أجله على الإنترنت. 2) يتسبب الوقت المأخوذ من النشاطات والعلاقات الأخرى في خسارة كبيرة للفرد، مثل الطلاق، أو مواجهة صعوبات كبيرة في المدرسة أو

العمل. إيلياس أبو جاود

كما سبقت الإشارة إليه، هذا العام، ولأول مرة، سيتم تضمين إدمان الإنترنت في دليل عالمي لتصنيف الاضطرابات العملية. الدليل التشخيصي والإحصائي

للاضطرابات العقلية. وسيتم تمييزه "كموضوع لمزيد من الدراسة".

أشعل تضمين إدمان الإنترنت في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية جدلًا محتدمًا بين علماء النفس؛ حيث اعتبره بعضهم شكلًا جديدًا من

الاضطرابات مثل إدمان التسوق.3

وكما أشار "أبو جاود"، يمكن القول إن إدمان الإنترنت يشبه اضطرابات السيطرة على الدوافع، وإدمان المخدرات، والوسواس القهري. وترتب على ذلك أن بعض

الباحثين أجروا استطلاعًا عن إدمان الإنترنت، واعتمدوا في ذلك على معايير تمت استعارتها من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية.

هناك أمثلة عن التشتت الرقمي توضح لنا ما يحدث عندما يتم التمادي في الأمر؛ فقد تم الكشف عن بعض الحالات الصادمة، مثل ترك زوجين، يدمنان

الإنترنت، في كوريا الجنوبية طفلهما البالغ ثلاثة أشهر يموت جوعًا، بينما يربيان طفلًا افتراضيًّا على الإنترنت.

ألقت شرطة كوريا الجنوبية القبض على الزوج البالغ من العمر 41 عامًا، والزوجة البالغة 25 عامًا، واللذان تركا طفلهما في المنزل، وفقًا لبعض التقارير، لعدة

ساعات وذهبا إلى مقهى إنترنت؛ حيث أصبحا مهووسين بتربية طفلة افتراضية تدعى "أنيما" على لعبة بريوس على الإنترت. توفى طفلهما الحقيقي نتيجة سوء

التغذية.4

وتعتبر كوريا الجنوبية إحدى الدول التي اتخذت خطوات فعلية لمواجهة انتشار إدمان الإنترنت عن طريق فتح عيادات لعلاج إدمان الإنترنت، ومخيمات تدريب،

وإجراء برامج طبية في المستشفيات.5

أكدت الدراسات انتشار إدمان الإنترنت في إيطاليا، وباكستان، وإيران، وألمانيا، وجمهورية التشيك، كما أشارت التقارير إلى أنه أصبح مشكلة صحية عامة في

الصين، وكوريا، وتايوان. 6

قدمت الطبيبة "كيمبرلي يونج" أول بحث لها حول إدمان الإنترنت عام 1996 (تحت عنوان "إدمان الإنترنت: انبثاق اضطراب سريري جديد").

ووضعت أيضًا استطلاعًا عن تشخيص إدمان الإنترنت، يسمى "استطلاع تشخيص إدمان الإنترنت".

تم نسخ اختبار إدمان الإنترنت هذا من كتابها . Caught in the Net 7

لتقدير مستوى إدمانك، أجب عن الأسئلة التالية باستخدام المقياس التالي. من فضلك ضع علامة عند المستوى الذي اخترته.

1= على الإطلاق

2= نادرًا

3= أحيانًا

4= عادة

5= دائمًا

5 4 3 2 1

1. 1 كم عدد المرات التي تظل فيها على الإنترنت لوقت أطول مما كنت تنوي؟
1. 2 كم عدد المرات التي تتجاهل فيها الأعمال المنزلية من أجل قضاء المزيد من الوقت على الإنترنت؟
1. 3 كم عدد المرات التي تفضل فيها الإثارة التي يقدمها الإنترنت على الألفة التي يقدمها شريك حياتك؟
1. 4 كم عدد المرات التي تشكل فيها علاقات جديدة مع مستخدمي الإنترنت؟
1. 5 كم عدد المرات التي يشتكي فيها من يعيشون معك من كَمّ الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟
1. 6 كم عدد المرات التي تتأثر فيها درجاتك أو أعمالك المدرسية بسبب الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟
1. 7 كم عدد المرات التي تتفقد فيها بريدك الإلكتروني قبل القيام بأمر آخر تحتاج إلى فعله؟
1. 8 كم عدد المرات التي يعانيها أداؤك أو إنتاجيتك في العمل بسبب الإنترنت؟
1. 9 كم عدد المرات التي تصبح فيها دفاعيًّا، أو متحفظًا عندما يسألك أي شخص عما تفعله على الإنترنت؟
1. 10 كم عدد المرات التي تقضي فيها على أفكارك المزعجة عن الحياة عن طريق أفكارك المهدئة حول الإنترنت؟
1. 11 كم عدد المرات التي تجد فيها نفسك تتعجل موعد اتصالك بالإنترنت مرة أخرى؟
1. 12 كم عدد المرات التي فكرت فيها أن الحياة بدون إنترنت ستكون مملة، وفارغة، وخالية من السعادة؟
1. 13 كم عدد المرات التي تقول فيها كلمة لاذعة، أو تصيح، أو تنزعج عندما يضايقك شخص ما، وأنت على الإنترنت؟
1. 14 كم عدد مرات عدم قدرتك على النوم بسبب البقاء على الإنترنت لوقت متأخر؟
1. 15 كم عدد المرات التي تجد فيها نفسك مشغولًا بالإنترنت في الوقت الذي لا تستخدمه فيه، أو تتخيل استخدامه؟
1. 16 كم عدد المرات التي تجد فيها نفسك تقول "بضع دقائق أخرى فقط" عندما تكون على الإنترنت؟
1. 17 كم عدد المرات التي تحاول فيها تقليل مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت، وتفشل؟
1. 18 كم عدد مرات محاولتك إخفاء الوقت الذي جلست فيه على الإنترنت؟
1. 19 كم عدد مرات اختيارك قضاء المزيد من الوقت على الإنترنت بدلًا من الخروج مع الآخرين؟
1. 20 كم عدد المرات التي تشعر فيها بأنك حزين، أو نكد، أو عصبي عندما لا تكون على الإنترنت، ويذهب هذا الشعور بمجرد العودة للإنترنت مرة أخرى؟

تقول "يونج": "كلما زادت نقاطك، زاد مستوى إدمانك، وكذلك المشكلات التي يسببها استخدام الإنترنت".

20 39 نقطة: تستخدم الإنترنت بشكل متوسط، ومن المحتمل أنك تتصفح الإنترنت لفترة طويلة نسبيًّا، ولكنك تتحكم في استخدامك.

40 69 نقطة: تعاني مشكلات متكررة بسبب الإنترنت. ويجب أن تضع في اعتبارك أثرها الكبير على حياتك.

70 100 نقطة: استخدامك للإنترنت يسبب مشكلات خطيرة في حياتك، ويجب أن تعالجها الآن.

تسع خطوات للتركيز

من الآن فصاعدًا، وفي نهاية كل فصل، ستتاح لك الفرصة لتراجع تقدمك. هناك تسع خطوات لتصعدها.

أحسنت صنعًا، لقد قمت ببداية رائعة عن طريق تقييمك لمستوى تشتتك الرقمي. لقد صعدت لتوك الخطوة الأولى.

بينما تصعد خطوة جديدة في نهاية كل فصل، ستتوافر لك فرصة جيدة لتطرح على نفسك بضعة أسئلة حول المدى الذي آلت إليه الأمور حتى هذه اللحظة. وهذا

سيساعدك على معرفة ما يناسبك، وما لا يناسبك. كما سيعطيك بعض الأفكار عما تحتاج إلى تحسينه، بينما تتقدم إلى الفصل الذي يليه.

الخطوة الأولى

1 بعد اتخاذك الخطوة الأولى، ما الذي فعلته لتعالج مشكلة التشتت الرقمي (على سبيل المثال ألغيت اشتراكك في برنامج التنبيه الإلكتروني، وأعدت ترتيب نتائج

الفيس بوك)؟

2 هل تغير أي شيء نتيجة ذلك؟

3 في هذه المرحلة المبكرة، ما الذي تجده صعبًا؟ وما الذي وجدته أكثر سهولة مما توقعت؟

ملخص سريع

- • حان الوقت لجمع المعلومات حتى تتمكن من تكوين صورة محكمة

حول عادات تشتتك الرقمي.

- • هل أنت مشتت على نحو خطير، أم على حافة الخطر، أم تركز بشكل أفضل؟

- • في يوميات تشتتك الرقمي، سجل الوقت، وما شُتت بواسطته، وما شُتت عنه.

- • احتفظ بيوميات تشتتك الرقمي لأسبوع، ثم راجعها لتحديد أية أنماط هي.

- • لا تقلق إذا شعرت بأنك تستسلم، هذا أمر طبيعي في هذه المرحلة.

- • ترتبط الكثير من السلوكيات الرقمية بالمشاعر، ومن شأن تغيير عجلة أفكارك من الدورة السلبية إلى الإيجابية أن يُحدث فرقًا كبيرًا فيما تشعر به.

- • تم وضع تعريفات إدمان الإنترنت، وحتى بين غير المدمنين يمكن ملاحظة التأثير النفسي للإنترنت.

- • اجعل المراجعة في نهاية كل فصل عادة؛ لتسجل أية إنجازات، واكتشافات، وصعوبات.

قراءات إضافية

- • لدى "كيمبرلي يونج" المزيد من النصائح حول كيفية معالجة الإدمان في كتابها .
Caught in the Net: Young, K. (1998) Caught in the Net: How to Recognise the signs of Internet Addiction and a winning Strategy for Recovery. New York: .Wiley

- • إذا كنت تشعر بأنك بحاجة إلى مساعدة طبيب نفسي للتغلب على التشتت الرقمي الحاد، أو مشكلات إدمان، فإن دليل الأطباء النفسيين المعتمدين الموجود

على موقع الجمعية النفسية البريطانية الإلكتروني Psychological Society ، هو مكان جيد للبدء منه: http://www.bps.org.uk/bps legacy/dcp

الفصل الرابع

الفصل 5 التغيير يبدأ اليوم

الحياة البائسة هي تلك الحياة المليئة بالاهتمامات؛ حيث لا يتوافر لنا الوقت للوقوف والتأمل.

"ويليام هنري دافيس"

إذا كنت مثل معظم الناس، والاحتمال الأكبر أنك كذلك، فستكون، في الوقت الحالي، قد أصبحت مدمنًا على التشتت الرقمي أو شكلت أنماط سلوك تلقائية

تتعلق بأحد أشكاله على أقل تقدير.

ربما تكون قد فوجئت في الفصل السابق عندما اكتشفت أن للأجهزة الرقمية هذا الدور الكبير في حياتك. واجهت هذه المشكلة الكثير منا؛ لذلك لا تقلق إذا حدثت

لك.

هناك الكثير من الأمور التي يمكنك القيام بها لاستعادة السيطرة على حياتك مرة أخرى.

أصبحت الهواتف الذكية، والحواسب المحمولة، والهواتف المحمولة جزءًا لا يتجزأ من مظهرنا، بل أصبحت جزءًا من وجودنا في الكثير من الحالات.

لسنا بصدد محو هذا الجانب من مظهرنا بالكامل، فسيكون من غير المنطقي التفكير في إطفاء هذه الأجهزة جميعها وعدم استخدامها مجددًا.

وإنما يشبه الأمر انتقالنا إلى مدينة جديدة؛ حيث نحتاج إلى تعلم كيف نعيش هناك. وهو ما لم نأخذ الوقت الكافي لفعله بعد.

لماذا التركيز؟

بمجرد أن تتذوق التركيز، فمن المرجح أنك سترغب في المزيد منه.

كيف يبدو ذلك الشعور إذن؟

في حوار أجراه "جوي كراوس" مؤخرًا، تحدث فيه عن كيف قد يبدو

ذلك الشعور عندما تكون في أفضل حالاتك الإبداعية:1

ربما كانت أفضل مباراة جولف لعبتها، ربما كانت حل مسألة صعبة في علم الحواسب. أيًّا كانت، قد تكون، على الأرجح، شعرت باليأس في تلك اللحظة ،

واستغرقت بالكامل فيما كنت تفعله؛ حيث بدت تلك اللحظة طويلة وليست سريعة خاطفة. لقد كنت في أفضل حالاتك، وكان انتباهك حاضرًا، وساكنًا، وثابتًا.

بمجرد أن يختبر الناس تلك الحالة، يرغب معظمنا في العودة إليها؛ حيث إنها تورثهم الشعور بذروة الأداء والإبداع والحياة.

ذروة الانتباه هي فكرة أخرى من المرجح أن تسمع الكثير عنها خلال السنوات القليلة القادمة؛ حيث إنها النقيض من التفكير المشتت.

تبدأ فجأة في إنجاز المهام، وتراودك الأفكار اللامعة لأنك لا تسمح لأي شخص آخر بتشتيتك. تجد نفسك تبدع بحرية، وتنجز كميات كبيرة من العمل لم تكن

تتخيلها من قبل.

أصبحت هادئًا، وسعيدًا، وغير متوتر. أصبحت تشعر بأنك في حالة من التأمل؛ حيث يمر الوقت من دون أن تلاحظه. أصبح الوقت مقياسًا غامضًا لا تدركه، بدلًا

من كونه شيئًا تتسابق معه طوال الوقت.

قد تبدو هذه الحالة أقرب إلى السكينة بالمقارنة مع عالم متصل يومض ويصدر الكثير من الطنين طوال الوقت.

أين الهواتف الذكية في هذه الحالة؟ مطفأة. ماذا عن الإنترنت؟ غير متصل. والبريد الإلكتروني؟ لم يتم تفقده حتى الآن. ومواقع التواصل الاجتماعي؟ ستتفقدها

بعد ظهر اليوم.

إن التركيز مهارة نمتلكها بالفعل، ولكنه أصبح من الأشياء التي نتوق للحصول عليها؛ فهو الحالة المناقضة للاتصال والتشتت الدائمين، كما يقدم لنا تذكرة

مجانية وفورية لزيادة إنتاجيتنا.

هل أنت جاهز للاستحواذ عليه؟

ما التركيز؟

هل نظرت من قبل إلى الساعة، واكتشفت أن الوقت قد مر بسرعة من دون أن تلاحظ؛ لأنك كنت مستغرقًا تمامًا فيما كنت تفعله؟

ما الذي كنت تفعله في تلك اللحظة؟ الاحتمال الأكبر أنك لم تكن تتفقد بريدك الإلكتروني ...

عندما يمر الوقت بدون أن نلاحظ ذلك، نكون في حالة تسمى تدفق التركيز. إنها ذلك المكان الهادئ والمثمر الذي يجب أن تكون فيه؛ حيث لا توجد فرصة لتشتيتنا،

وبلا أدنى شك، نميل إلى عدم ملاحظة ما يدور من حولنا، ونركز بشكل كامل على المهمة التي بين أيدينا.

تدفق التركيز حالة جيدة لصحتك، ومستويات توترك، وممتازة فيما يتعلق بالإنتاجية.

هذه هي حالة التركيز.

ولكن من المستحيل أن يتفق كل من التشتت الرقمي والتركيز معًا، قد يحدث أحدهما من دون الآخر؛ فلا يمكنك أن تكون في حالة التركيز، وأن تكون مشتتًا رقميًّا

في الوقت ذاته.

في الواقع، كما يقول "ليو باباوتا"، يمكن اعتبار التشتت نقيض التركيز:2

تصلنا رسالة إلكترونية جديدة؛ لذا، وجب علينا أن نوقف ما كنا نفعله أيًّا كان، لتفقد الرسالة الجديدة، وعلى الأرجح الرد عليها.

هذا هو نقيض التركيز، ولا يوجد شيء يعبر عن الحاجة إلى التركيز أفضل من ذلك. لا شك في أنك دائم الاتصال بالإنترنت، وتعرف آخر الأخبار أولًا فأولاً، وتواكب

آخر المستجدات في حينها، ولكن ليس لديك أي تركيز، وتناضل في جميع الاتجاهات بسبب رسائل البريد الإلكتروني التي تردك طوال الوقت (أو من موقع تويتر، أو

فيس بوك، أو الرسائل الفورية، أو أية قناة اتصال أخرى).

تجعلنا المشتتات نحيد عن مسارنا الصحيح، وتستنزف قدرتنا على الإنتاج، ومن بين أهم مشكلاتها أننا لا ندرك متى تحدث. إننا نمتلك القدرة على السيطرة عليها،

ولكننا لا نستفيد منها؛ لذا، فإننا بحاجة إلى تعلم كيفية استخدام أزرار الإطفاء.

اعثر على نقطة تركيزك القوية

ما الذي يخلق داخلك الشعور بتدفق التركيز؟

أهو العمل في الحديقة؟ أم الرسم؟ أم القراءة؟ هل تستغرق في الأشياء التي تقوم بها بنفسك؟ التصوير؟ الركض؟

فكر فيما يجعل الوقت يمر بدون أن تشعر. متى تستغرق ذلك لأقصى الحدود فيما تفعله؟

دوِّن بعض الأفكار التي خطرت ببالك:

هل يمكنك أن تتذكر بعض الأوقات التي شعرت فيها بالتركيز الأسبوع الماضي؟

المرة القادمة التي تشعر فيها بالتركيز، فكر في الشعور الذي ينتابك.

- • لاحظ أنماط تنفسك، والتي ستكون منتظمة وهادئة بشكل كبير.

- • لاحظ إذا ما كنت تشعر بالتوتر أم لا.

- • لاحظ مدى شعورك بالسعادة، على مقياس من واحد إلى عشرة.

ابدأ من اليوم

حاول قضاء بعض الوقت اليوم في فعل أحد الأشياء التي تعطيك إحساسًا بتدفق تركيزك.

لننظر إلى النقيض كذلك، كيف يجعلك التشتت تشعر؟

المرة القادمة التي تشعر فيها بأنك مشتت، توقف للحظة.

فكر فيما تشعر به، واطرح على نفسك الأسئلة الآتية، إنه تدريب آخر على تدفق التركيز.

- • لاحظ طريقة تنفسك.

- • لاحظ إذا ما كنت تشعر بالتوتر أم لا.

- • لاحظ مدى شعورك بالسعادة، على مقياس من واحد إلى عشرة.

هل تشعر، عندما تكون مشتتًا، بشعور يختلف تمامًا عما تشعر به في حالة تدفق التركيز؟

أثبتت الأدلة أن الأشخاص يميلون للشعور بأقصى درجات السعادة عندما يكونون مستغرقين في أداء المهام، أي أن يكونوا في حالة تدفق التركيز؛ حيث يشعر

الأشخاص بالسعادة عندما يسعون وراء هدف ما لن يتحقق إلا عندما يصبون كامل تركيزهم عليه (عندما لا يشعرون بمرور الوقت) أكثر من أية أوقات أخرى قد

تتوقع أن يشعروا فيها بسعادة أكبر، كالاسترخاء على سبيل المثال.3

يختلف ما يفعله العقل كثيرًا في هاتين الحالتين؛ ففي حالة التشتت الرقمي يعمل العقل بسرعة، وعادة يفرط في تحميل المعلومات؛ أما في حالة تدفق التركيز،

فيركز العقل بشدة على شيء واحد فقط.

"رونالد جوفينت"، أستاذ الطب النفسي في جامعة بيير وماري كوري في باريس ومدير قسم العواطف في مركز فرانسيس للأبحاث العلمية.

يقول "جوفينت" إن إجبار العقل على العمل بسرعة يسبب الإنهاك؛ لذا، فإنه يقترح إبطاء سرعة عمل عقولنا عن طريق القيام بأمور بسيطة على سبيل المثال،

التركيز على كل خطوة نخطوها عند السير. كما يتحدث عن تأثير التكنولوجيا على العقل، قائلًا:4

كلما تم إجبار العقل على الإسراع، انفصل أكثر عن الجسد، ثم يصبح منهكًا ومشتتًا. إننا نناضل من أجل تخفيف السرعة؛ لأن سرعة التكنولوجيا الحديثة: صورها، وكلماتها، وأفكارها: تخرجنا من الواقع، كما أنها تسبب الإدمان.

متجر المبادلة

الهدف الآن هو استبدال التركيز بالتشتت تدريجيًّا.

إنك بحاجة لأن تتناول لحظات التركيز التي مررت بها (ليكن ذلك على سبيل المثال في أثناء الركض، أو الرسم، أو الغناء) وتنقلها إلى حياتك اليومية.

في حياتنا اليومية، قد لا نتمكن من التركيز بسهولة مثلما كنا نفعل في لحظات تدفق التركيز الماضية.

عندما تحاول وتركز، هناك بعض الأمور التي من المرجح أن تحدث، وهي كالتالي:

- • تشعر بحاجة ملحة لتفقد بريدك الإلكتروني.

- • تتحرك يدك بشكل تلقائي لتنقر على أيقونة لفتح موقع للتواصل الاجتماعي/البريد الإلكتروني/الإنترنت.

- • تشعر بأن المهمة التي تنوي التركيز عليها صعبة للغاية.

- • تفكر في عدم الاستمرار في أداء المهمة.

عندما نشعر بالملل، أو نشعر بأن ما نحن بصدد القيام به صعب، فمن السهل للغاية أن يتم تشتيتنا، ولكننا ندرك أيضًا أن التشتت يولد التشتت، لذا، إذا تمكنا

من تجنب التشتت، فسنتمكن من التركيز على المهمة التي بين يدينا.

حاول مرة أخرى، ولكن هذه المرة أطفئ مشتتًا رقميًّا واحدًا لمدة 15 دقيقة (لذا أطفئ هاتفك الذكي، أو بريدك الإلكتروني، أو موقع التواصل الاجتماعي، أو أغلق

متصفح الإنترنت لمدة 15 دقيقة).

لماذا تحتاج إلى فعل هذا؟

من الصعب للغاية مقاومة الإغراء الناتج عن رسالة بريد واردة، عندما تكون أمام عينيك؛ لذا أغلقه، لمدة تتراوح من 10 إلى 15 دقيقة فقط، وركز على أداء

مهمتك.

ثم ركز على ما كنت تفعله.

لاحظ كيف تشعر.

استمر في التركيز، وإذا تم تشتيتك فلا تقلق، فقط سجل مدة استمرار تركيزك.

في اليوم التالي، أطفئ مشتتًا رقميًّا إضافيًّا، على سبيل المثال أغلق بريدك الإلكتروني، وموقع التواصل الاجتماعي لمدة 15 دقيقة.

مع نهاية الأسبوع، قرر إذا ما كنت تستطيع إطفاء جميع المشتتات الرقمية أم لا (بما في ذلك هاتفك المحمول) لمدة 15 دقيقة. إذا كنت تعتقد أنك تستطيع فعل

ذلك، فافعله على الفور.

في المحاولة التالية، حدد لنفسك هدفًا لأن تبقى على تركيزك لمدة أطول قليلًا؛ لذا، زد المدة تدريجيًّا، من 15 دقيقة إلى نصف ساعة.

لاحظ ما قمت بإنجازه، ولاحظ ما تشعر به خلال حالة التركيز؛ لاحظ تنفسك، ومدى السعادة التي تشعر بها. هل يمر الوقت بدون أن تدرك؟

إن معرفتك كيف يبدو الشعور بالتركيز، ومعرفة أنك تستطيع التركيز حتى ولو لفترة قصيرة هي بداية رائعة.

لا تحاول إطفاء كل أجهزتك الرقمية لساعات بشكل مفاجئ إذا كنت تعتمد عليها بشكل كبير؛ حيث إنه من المرجح أن تعاني أعراض انتكاسة إذا ما فعلت ذلك.

حدد وقت تركيزك

الآن، وبعد أن عرفت كيف يبدو الشعور بالتركيز، فإن الخطوة التالية هي أن تعطي لنفسك أفضل فرصة ممكنة للقيام بذلك التركيز كل يوم.

تتغير معدلات الطاقة الطبيعية في أجسادنا بالزيادة والنقصان كل 24 ساعة، وتختلف هذه المعدلات من شخص لآخر.

إذا استطعت التعرف على أنماط طاقتك الطبيعية، يمكنك أن تبدأ في الاستفادة من الأوقات التي تكون فيها معدلات إنتاجيتك في أقصاها.

لنفترض أنك أدركت أن أعلى معدل لقدرتك الإنتاجية هو التاسعة صباحًا من كل يوم، ولكنك تقضي ساعة أو اثنتين في ذلك الوقت عادة في تفقد رسائلك

الإلكترونية أو الرد عليها. يا لها من خسارة!

تجنب، بكل الطرق الممكنة، التشتت الرقمي خلال الفترات التي تكون فيها معدلات قدرتك الإنتاجية في أقصاها؛ حيث إنها أوقات ثمينة من اليوم يمكنك أن

تكرس فيها طاقات هائلة للقيام بإنجاز سريع للمهام التي تحتاج إلى التركيز.

متى تصل إلى أقصى درجات طاقتك؟

فكر في أي وقت من اليوم تشعر بأنك مفعم بالطاقة، وفي أي وقت تشعر بأنه لا يمكنك تحمل أي إزعاج، وتشعر بأنك لست في أفضل حالاتك (ينتابك هذا الشعور

عندما تبدأ في التثاؤب، ولا تكون قادرًا على فعل أي شيء...).

قد تستمر انفجارات طاقات بعض الأشخاص لساعة أو اثنتين، لمرة، أو مرتين، أو ثلاث مرات في اليوم الواحد. يختلف كل شخص عن الآخر، كما أوضح "سينياد

ماك مانوس"، خبير الرفاهية الرقمية، في أحد عروضه التقديمية (انظر الفصل الحادي عشر لمزيد من النصائح حول التركيز مقدمة من "سينياد").5

راجع بشكل مستمر اليوم وغدًا متى تكون معدلات طاقتك في أقصى مستوى لها ومتي تكون في أدنى مستوى لها.

ما الذي ينبغي أن تفعله خلال مستويات الطاقة المرتفعة والمتدنية؟

أنشطة أوقات الطاقة القصوى

- • الإبداع

- • الكتابة

- • أصعب مهام اليوم

- • أكثر مهام اليوم أهمية

- • التخطيط

- • خلق الأفكار

- • الحصول على الإلهام (بالذهاب للتنزه على سبيل المثال) - • إجراء الاجتماعات المهمة

- • أداء المهام الصعبة

- • إعداد التقارير

- • التعلم.

أنشطة أوقات الطاقة المتدنية

- • تفقد البريد الإلكتروني

- • التشتت الرقمي

- • إغماض عينيك لمدة 10 دقائق

- • إجراء محادثة نصية مع زميل

- • إعداد كوب من الشاي

- • الاجتماعات الأقل أهمية

- • الأعمال الروتينية

- • المهام السهلة

- • الحصول على استراحة

- • تجديد الطاقة.

قد نفشل في القيام بأمر ما خلال أوقات الطاقة المتدنية؛ حيث إننا لن نتمكن من التركيز بشكل كامل طوال الوقت؛ ولكن إن كنت مدركًا لأوقات ارتفاع وانخفاض

معدلات طاقة جسدك، يمكنك أن تحصل على استراحة عندما تواجه معدلًا متدنيًا للطاقة.

هناك وقت كافٍ للمشتتات الرقمية خلال أوقات إنتاجيتك المتدنية من اليوم (ستكون تلك المشتتات مغرية إلى حدٍّ كبير خلال هذه الفترات على أية حال). إن أفضل

وقت لتقضي القليل من الوقت في تفقد البريد الإلكتروني، أو حسابك على موقع تويتر، أو تصفح الإنترنت يكون خلال فترات معدلات طاقتك المتدنية. يمكنك أن

تفعل ذلك وأنت مطمئن أنك لا تضيع أهم أوقاتك من اليوم.

إذا لم تكن مضطرًّا للعمل خلال فترات معدلات طاقتك المتدنية، فلا تفعل، بل وفر طاقتك للفترات التي يكون فيها عملك مثمرًا.

إذا كنت مضطرًّا للبقاء في المكتب لثماني ساعات يوميًّا، فيمكنك أن تجادل أنك لا تملك خيارًا فيما تفعله. قد يبدو أنك لا تملك خيارًا سوى أن تعمل خلال أوقات

معدلات طاقتك المتدنية. ولكن ستظل هناك طرق لاستخدام إدراكك لمعدلات طاقتك لمصلحتك.

نظم وقتك بحيث تؤدي المهام الأكثر صعوبة في أكثر أوقاتك إنتاجية، وخلال ذلك الوقت لا تسمح لأي شخص بمقاطعتك، وإذا حاول أحدهم فعل ذلك، فاطلب

منه أن يعود مرة أخرى في اليوم التالي، أو بعد الظهر، وبدون ملاحظة بذلك، واستمر فيما كنت تفعله.

قد تكون الاجتماعات صعبة؛ حيث إنها تسبب انخفاض معدلات طاقتك في بعض الأحيان. إذا شككت في أن الاجتماع لن يكون مثمرًا - ولا يمكنك التهرب منه فلا

تختر له وقتًا حيث تكون في أعلى معدلات قدرتك الإنتاجية. من جهة أخرى، إذا كان من المرجح أن تخرج من الاجتماع وعقلك يعج بالأفكار والإلهام، فاختر له وقتًا

من اليوم تكون في أفضل حالاتك.

يمكن لبعض النشاطات أن تنعشنا خلال أي وقت من اليوم، ويعتبر المشي هو المثال التقليدي على ذلك؛ لأنه يساعد على التأمل. سنتناول كيفية إنعاش أنفسنا

وتجديد نشاطنا في الفصل الحادي عشر بصورة أكثر تفصيلًا.

تعرف على نقاط ضعفك

لدى الجميع نقاط ضعف، ومن المفيد أن تحدد نقاطك بدقة، حتى تعرف جيدًا ما تواجهه. ضع علامة أمام إجابتك الصحيحة.

√

البريد الإلكتروني

مواقع التواصل الاجتماعي

الإنترنت

الهاتف الذكي / المحمول

شيء آخر (اذكره إن وجد...)

ما هو أسوأ مشتت رقمي بالنسبة لك؟

√

أول شيء في الصباح

قبل الظهر

وقت الظهيرة

بعد الظهر

مساء

خلال فترات معدلات طاقتك المتدنية من اليوم

في أي وقت

ما هي الأوقات من اليوم التي تزداد فيها احتمالية تشتتك الرقمية؟

تقاطعك المشتتات الرقمية بشكل كبير عندما:

√

تكون في العمل؟

تكون مسافرًا؟

تكون بصحبة الآخرين؟

تكون وحدك؟

بمجرد أن تشغل حاسبك؟

تكون في المنزل؟

ما نوع المزاج/ الحالة التي تكون فيها في معظم الأوقات التي تشتت فيها رقميًّا؟

√

الضجر

الإرهاق

التردد حيال القيام بمهمة صعبة

التسويف

الغضب

السعادة

الوحدة

الخوف (من أية مهمة قادمة)

ستكون هذه القوائم ذخيرة مفيدة لك؛ حيث إنك ستكون أكثر انتباهًا لسلوكياتك عندما تستخدم منصات معينة، في أوقات معينة من اليوم، أو عندما تكون في

مزاج معين.

إذا لم تكن متأكدًا من أي من إجابات الأسئلة السابقة، فعد مجددًا للنظر إلى يومياتك للتشتت الرقمي من الفصل السابق، وانظر إلى الأنماط التي لاحظتها،

واستخدم ذلك لمساعدتك على الإجابة عن هذه الأسئلة.

كيف تبدو الحياة كمدمن تغريد على تويتر؟ تخبرنا مستخدمة تويتر الخارقة "أنجيلا كلارك" بكل شيء...

إنني أكتب تغريدات على حسابي الخاص على تويتر، في المتوسط 28 مرة في اليوم الواحد (كما يخبرني أحد التطبيقات على هاتفي).

أنا كاتبة، ولديَّ حساب لأعمالي أستخدمه للترويج عن أحدث كتاب لي؛ حيث أكتب 11 تغريدة كل يوم. 11 تغريدة عمل تبدو معقولة. وهذا معدل أعلى من

معدل "ستيفان فري"، أحد عظماء موقع تويتر، والذي يكتب ثماني تغريدات ونصفًا في اليوم الواحد.

لا أكتب نفس التغريدات على الحسابين لذلك يبلغ مجموع ما أكتب 39 تغريدة في اليوم الواحد. تحتوى التغريدة الواحدة في المتوسط على حوالي 15 حرفًا، أي

أنني أكتب 585 كلمة في اليوم على تويتر. وهذا ما يعادل ربع فصل في كتاب، أو عمود كامل في صحيفة. إنني أواجه مشكلة.

أول شيء أفعله في الصباح، وآخر شيء أفعله في المساء هو تفقد حسابي على موقع تويتر. يعتبر تويتر خلفية مراسلة مطمئنة ليومي. أنا كاتبة حرة، وأعمل من

المنزل . وكما يلتفت الذين يعملون في المكتب إلى زملائهم، ويشاركونهم أفكارهم ، ألتفت أنا إلى تويتر لأعبر عن غضبي، وسعادتي، وملاحظاتي على تساقط قطع

من الكعك المغطى بالسكر الذي تتناوله على لوحة مفاتيحك (التي تصدر صوتًا عاليًا). وأفعل كل هذا بينما أرتدي ملابس النوم.

أحب أصدقائي الخياليين؛ فصداقتنا ليست قائمة على العمل في نفس القسم، أو على الذهاب إلى نفس المدرسة/الجامعة/مكان العمل، إننا أصدقاء؛ لأننا

نستمتع بنفس الاهتمامات، سواء كان مناقشة مميزات قائمة جائزة الكتَّاب، أو التعليق على كعكة "ماري بييري" في مسابقة هواة الخبز البريطانية الكبرى.

ينبهني أصدقائي الخياليون بآخر الأخبار، أو الأحداث الثقافية، أو أحد مقاطع الفيديو المضحكة على موقع يوتيوب لِقِطَّة تسقط في مرحاض. تويتر لا يعلق على روح

العصر؛ حيث إنه هو روح العصر. بفضل تويتر أوقفت كل شيء لمشاهدة عملية إنقاذ عمال المناجم التشيليين عام 2010، وإطلاق مكوك الفضاء الأمريكي

أطلنتس، والشغب الذي حدث في إنجلترا عام 2011 ، وكل دقيقة تقريبًا من أولمبياد لندن عام 2012. سيمكنني إخبار أحفادي أنني كنت هناك، وحاسبي المحمول

بين يدي.

المشكلة هي أنني بينما كنت أكتب تعليقات، الواحد منها مكون من 140 حرفًا، على الأحداث التاريخية، لم أكن أعمل. فكر في كل الأشياء التي كان يمكنني - أنا

وأصدقائي التخيليين - فعلها إذا لم نكن نتسكع على تويتر! بدلًا من التعليق على التاريخ ، كان يمكننا أن نصنعه.

رسالة الكاتبة والمؤلفة "أنجيلا كلارك" على تويتر @TheAngelaClarke

تدريب للبدء بالتركيز الكامل على واحدة من مهام اليوم

1 فكر في الشيء الذي تريد التركيز على فعله ودوِّنه.

2 حدد وقتًا ستبدأ فيه بفعل ذلك ودوِّنه في دفترك يومياتك.

3 أخبر جميع الأشخاص الذين تحتاج إلى إخبارهم بأنك لن تكون متاحًا على البريد الإلكتروني/الهاتف خلال ذلك الوقت.

4 أطفئ جميع المشتتات الرقمية (البريد الإلكتروني/ الهاتف/ الإنترنت/

موقع التواصل الاجتماعي).

5 ابدأ بالمهمة.

6 أَنْهِ المهمة في ساعة إذا استطعت.

7 تفقد مقدار ما أنهيته.

8 حدد موعدًا للمرة القادمة التي ستستطيع فيها التركيز مرة أخرى على المهمة.

9 أعد التشغيل، وانضم مرة أخرى إلى العالم الرقمي.

كل يوم اسأل نفسك عن مقدار الوقت الذي سترغب في قضائه على المهام التي تحتاج إلى التركيز.

- • هل هناك أية عوائق ستعوقك عن التركيز اليوم؟ هل هناك أشخاص أو أشياء قد تعترض طريقك؟ إذا كان الأمر كذلك ، ضع قائمة بهذه الأشياء.

- • ما هدفك اليوم؟

- • هل هناك أية مهام رقمية تحتاج إلى إنهائها؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي هذه الأشياء؟

سنعود مرة أخرى لإلقاء نظرة على التركيز في الفصل 8؛ حيث ستكمل ما بدأته هنا.

ولكن أولًا، قليل من الإلهام...

خلال الفصلين القادمين، ستحصل على نصائح من مفكري الإنتاجية، وسترى كيف يحارب المحترفون التشتت الرقمي.

تسع خطوات لتركز

لقد وصلت إلى الخطوة الثانية، أحسنت صنعًا.

هذه مرحلة جيدة لتفكر فيما ينفعك، وما ثبت ضرره. لنلق نظرة على تقدمك.

الخطوة الثانية

1 هل تشعر بأنك قادر على التركيز، أم مازال التشتت يغريك؟

2 ما الطرق الجديدة التي جربتها للتعامل مع التشتت الرقمي؟ هل أفادتك؟

3 ماذا يحدث لك عندما تكون قادرًا على التركيز؟

ملخص سريع

- • تذكر الوقت الذي كنت منهمكًا فيه بشدة. فتصبح في حالة تشبه التأمل حيث يمر الوقت وتستطيع أن تحقق كل ما يمكن أن تطمح إليه.

- • التركيز وتدفقه هما حالتان إنتاجيتان، أما التشتت فهو نقيض التركيز.

- • حدد الشعور الذي يمنحك إياه التركيز، خلال قيامك بنشاط مثل الرسم أو البستنة. لاحظ اختلاف الشعور عن التشتت.

- • ما أفضل وقت بالنسبة لك في اليوم؟ فكر في إدراج الأنشطة المهمة خلال فترات طاقتك القصوى، والأنشطة الأقل طلبًا خلال فترات تدني مستويات طاقتك.

- • ما نقاط ضعفك؟ حدد ذلك، وستفهم عاداتك بشكل أفضل.

- • ركز على مهمة اليوم. لاحظ التغيير الذي يحدثه عدم وجود التشتت.

قراءات إضافية

- • هذه المحاضرة التي يلقيها "جو كراوس" ستكون رائعة للحصول على بعض الإلهام، إذا كان لديك 15 دقيقة فحسب. كراوس، جو. "إننا من يصنع ثقافة

التشتت" http://joekraus.com/were -creating-a- culture-of- distraction, 25May . 2012

- • أحد المفكرين المنتجين الذين أوصي بمراجعة أعمالهم هو "ليو باباوتا". من الممتع قراءة كتبه ومدونته التي تمتلئ بالنصائح المهمة. ويعتبر هذا الكتاب

الإلكتروني بداية رائعة:
Babauta, L. (2010) Focus: A Simplicity Manifesto in the Age of

الفصل الخامس

الفصل 6 راقب المحترفين

نسيم الصباح! إذا لم يتنفسه الرجال في بداية اليوم، فهذا أدعى

إذن إلى أن نعبئ بعضًا منه في زجاجات ونضعه في واجهات المحلات

لنبيعه، من أجل الذين أضاعوا تذكرة اشتراكهم في فترة صباح هذا

العالم. ديفيد ثورو

سنطالع في هذا الفصل دروسًا يمكننا تعلمها عن التركيز من عالم الأعمال، ومن عالم الرياضة، ومن المفكرين المؤثرين من الماضي والحاضر.

يبدو أن التشتت الذي نقاتله اليوم البريد الإلكتروني، والإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي، والهواتف الذكية عبارة عن لعنة حديثة.

ولكن التشتت نفسه ليس بالأمر الجديد.1

سيكون الحديث عن أجهزة البلاك بيري والآي فون في غير محله إذا كنا نتحدث عن بدايات القرن التاسع عشر، الوقت الذي عاش فيه هنري ديفيد ثورو.

ولكن هذا لا يعني أننا لا نستطيع استعارة أفكار "ثورو" لنطبقها على العصر الحالي. في الواقع تعتبر بعض هذه الأفكار أكثر فائدة في عالمنا المتصل دائمًا مما كانت

عليه في وقتها.

هرب "ثورو" إلى الغابات وعاش إلى جانب بركة "والدين" لعامين، بعيدًا عن أي رفقة، ومتصلًا بأفكاره والبيئة. 2

ما الذي كان سيفعله "ثورو" مع حاجتنا لإخبار بعضنا بعضًا كل دقيقتين بالتفاصيل التافهة عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمراسلة؟ يرهبني مجرد التفكير في

ذلك.

لقد شعر بأن الأشخاص، حتى في تلك الأيام، كانوا في خطر فقدان قيمة ما يقولونه لبعضهم البعض: "إن المجتمع بطبيعته بخيل؛ حيث نلتقي فيه على فترات

متقطعة قصيرة، ولا نجد الوقت الكافي لإيجاد أي شيء ذي قيمة لنخبره لبعضنا البعض. نلتقي ثلاث مرات كل يوم خلال وجبات الطعام، لنخبر بعضنا البعض

بالمذاق الجديد لتلك الجبن القديمة العفنة التي..."

ما الدرس المستفاد من "ثورو"؟ أننا إذا ابتعدنا عن العالم المتصل، واختبرنا شيئًا لأنفسنا، سيظهر حينها المزيد للتحدث عنه.

قابل الأساتذة

قد تفكر في أن هذا كله رائع، ولكن ماذا عن العصر الحالي؟ كما لو كانت هذه هي الحالة!

إذا لم تستطع تخيل التخييم بجانب بركة، فماذا عن الهرب للعيش في منطقة نائية جنوبي يوتاه في الولايات المتحدة الأمريكية بدلًا من ذلك؟

وهذا بالضبط ما فعله "ثورو" الجديد الأستاذ "ديفيد ستراير"الذي قاد حملة في عام 2010 مؤلفة من عدد من علماء الأعصاب.

ماذا كان هدفه؟ اكتشاف كيف يغير الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية والتكنولوجيا طريقة تفكيرنا وتصرفنا، وليكتشف كيف يتغير العقل نتيجة العودة إلى

الطبيعة.

يرى "ستراير"، الأستاذ في جامعة يوتا، الانتباه على أنه "الهدف الرئيسي"، 3 فيقول: "كل شيء تدركه، وكل شيء تدخله، وكل شيء تتذكره وتنساه يعتمد عليه".

إنه يعتقد أن الكثير من الانتباه الرقمي يومًا بعد يوم يمكن أن "يأخذ الأشخاص المؤدين بشكل جيد ويضعهم في نطاق قد يشعرون داخله بأنهم معتلون نفسيًّا".

وليعرف فقط مدى فائدة الانفصال بالكامل لمدة ثلاثة أيام، اصطحب معه أربعة خبراء عقليين آخرين, بعضهم كان مرتابًا، وانفصلوا جميعًا عن هواتفهم

المحمولة والإنترنت، عندما سافروا بالقارب في نهر سان جوان.

اختبر العلماء "حرية عقلية" لمعرفتهم أنه لا يمكن لأي شخص أو أي شيء مقاطعتهم، وبمرور الأيام، قاموا بالتفكير في كم كبير من الأفكار الخلاقة.

ولأنهم كانوا جميعًا خبراء في مجالاتهم، كانوا قادرين على مناقشة أفكارهم، وتطوير أفكارهم أكثر. واشتملت الموضوعات التي فكروا فيها على كيفية دراسة

التكلفة الباهظة الناتجة عن المقاطعة المستمرة من البريد الإلكتروني، وإذا ما كان ترقب وصول رسالة بريد إلكتروني يضيع الانتباه والتركيز.

أخذوا بعض الأسئلة معهم إلى المنزل ليجروا عنها الأبحاث بما فيها: لماذا يشتت الناس فيضًا من المعلومات غير المتصلة بالموضوع؟ لماذا يقرر المراهقون إرسال رسائل

نصية في المواقف الخطرة؟ كيف يرجع العقل إلى حالته الطبيعية الأولى؟

يدرك خبراء العقل هؤلاء أكثر من معظم الناس تأثير التكنولوجيا على العقل. المثال الذي وضعوه أخذ استراحة تركيز بالكامل في الطبيعة، وترك كل المشتتات

الإلكترونية مثال يمكننا جميعًا أن نحذو حذوه.

لقد أثبتوا لنا أن العقل يحتاج إلى العودة لحالته الأولى مرة أخرى.

داخل غرفة مجلس الإدارة

قد تقول، إن كل هذه الأمور بسيطة بالنسبة لعلماء العقل، الانفصال يعتبر عمليًّا وظيفتهم.

لا يمكن أن يحدث ذلك أبدًا في عالم الأعمال الذي يحتوي على منافسة لا ترحم..

لا يمكن أن يحدث؟ خلال هذا التنافس العنيف حيث ينام الناس وبجانبهم هواتفهم الذكية، والبريد الإلكتروني هو سلعتك الأساسية؟

أثبت أحد الأبحاث أمرًا آخر.

ذهبت الأستاذة "ليسلي بيرلو" إلى إحدى شركات الاستشارات

الكبيرة، ووجدت أنه بمجرد انفصال الأشخاص لبضع ساعات محددة كل أسبوع عن الأجهزة

الرقمية، تزيد إنتاجيتهم أكثر، ويشعرون بسعادة أكبر تجاه عملهم. 4

كانت الشركة التي وقع عليها اختيار "بيرلو" هي مجموعة بوسطن الاستشارية. أي أنها اختارت عن قصد بيئة عمل صعبة، وتوقعت أنه إذا أمكن إحداث التغيير

هناك، يمكن أن يحدث في أي مكان.

وجدت، في حقيقة الأمر، أن الكثيرين تطوروا على كثافة العمل هناك، ولم يرغبوا في تغيير ذلك. لقد قبلوا التضحية بوقتهم كثمن اضطروا لتقديمه مقابل

الرواتب المرتفعة.

وهي تحكي بالتفاصيل، في كتابها Sleeping With Your Smartphone ، عن التغيير الذي ينتج عن الانفصال.

بداية، أظهر استقصاء حول 1600 مدير ومحترف أن ربعهم ينامون وبجانبهم هواتفهم، ويتفقد حوالي 70 % هواتفهم يوميًّا فور استيقاظهم من النوم، وأكثر من

النصف تقريبًا يتفقدها باستمرار خلال عطلاتهم. وأقر أغلبهم بقضاء 25 ساعة إضافية كل أسبوع في متابعة أعمالهم والتي تستغرق حوالي 50 ساعة على الأقل

كل أسبوع (بالنسبة لمعظمهم).

تقول "بيرلو": "كان الأشخاص، ببساطة، يحصلون على صفقة رائعة".

اكتشف المستشارون أن الحصول على وقت متوقع للراحة، ومساعدة بعضنا البعض في الحصول على هذا الوقت، ساهم في تحسين حياتهم ونتائج عملهم. خلال

أربع سنوات، شارك أكثر من 900 فريق من 30 دولة في هذا البحث. أظهرت نتائج "بيرلو" أن الذين شاركوا كانوا أكثر حماسًا لبدء عملهم في الصباح، وكانوا أكثر

رضا عن عملهم وعن التوازن الذي تحقق بين عملهم وحياتهم، وزادت أرجحية تقييم فرقهم كفرق متعاونة وفعالة.

كشفت "بيرلو" عن درس قيِّم حول سبب أن الأمور كانت تنحى المسار الخاطئ في السابق؛ حيث كان الأشخاص يستجيبون إلى المطالب

- ويكونون متاحين لدرجة كبيرة؛ لذا ازدادت تلك المطالب.

تسمي "بيرلو" ذلك "دورة الاستجابة"، وتقول إن الضغط, ليكون المرء متاحًا، في البداية، ينبع من "بعض الأسباب المنطقية"، مثل وجود الأشخاص في مناطق

زمنية مختلفة.

يتأقلم الأشخاص وفقًا لهذه المطالب، يغيرون من جداولهم، ويكيفون التكنولوجيا التي يستخدمونها، ويغيرون من طريقة حياتهم مع أصدقائهم

وعائلاتهملتناسب المطالب المتزايدة، ولكن بمجرد حصول العملاء على استجابة أكبر، فإنهم يطلبون المزيد. معظم العاملين الذين يعملون بالفعل ساعات أطول

يقبلون هذه المطالب الإضافية (سواء كانت طارئة أم لا).

في نهاية الأمر تكبر الدورة (بدون ملاحظة ذلك) بشكل قاسٍ؛ ولا يلحظ معظم الأشخاص أنهم يحولون عملهم إلى عمل يستمرعلى مدار الساعة. وحتى إذا بدأوا

يستاءون من مقدار العمل الهائل الذي يتسرب إلى حياتهم الشخصية، فإنهم يفشلون في إدراك أنهم أسوأ الأعداء لأنفسهم، ومصدر الكثير من الضغط الذي

يعزونه إلى طبيعة أعمالهم. "ليسلي بيرلو"

عندما نكون في العمل، يطلب الناس منا القيام بأمور من أجلهم. يفعلون ذلك في العادة بدلًا من التفكير في الأمور بأنفسهم، أو محاولة الإجابة على أسئلتهم.

أجد عادة عندما لا أتفقد البريد الإلكتروني لفترة (بضعة أيام) رسالتي بريد إلكتروني من نفس الشخص: الأولى يطلب فيها مني الإجابة عن شيء ما، والثانية ليقول

إنه وجد الحل بنفسه، ويطلب مني ألا أقلق.

يعادل ذلك (في حالة المواجهة) الأشخاص الذين يقولون: "آه، أنت

الشخص المناسب" أو "كنت أريد أن أطلب منك". إذا ما وَجَدَنَا الناسُ متاحين، فسوف يطلبون

منا أمورًا لفعلها من أجلهم.

فكر في ذلك، هل تستطيع تذكر الموقف الذي عدلت فيه من سلوكك ليناسب الطلب الأول الذي طُلب منك (كتفقد البريد الإلكتروني عندما تكون بمفردك)؟

ما الذي حدث بعد ذلك؟ هل عدت مسرعًا إلى سياستك الأساسية للبريد الإلكتروني، أم أنك لم تتمكن من ذلك؟

إذا تفقدت البريد الإلكتروني أو مواقع التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح، فهل سيمكنك أن تتذكر كيف أو لماذا بدأت في فعل ذلك؟

تشير "بيرلو" إلى أن أسلوب العمل عندما لا تؤدي الكثير من الخدمات للآخرين، والذي يخلو من الضغط لتكون متصلًا بالإنترنت طوال الوقت - هو أسلوب أكثر

كفاءة، وأكثر فاعلية، وأفضل بالنسبة للمرءوس والمدير.

ما الذي قد نستفيده من ذلك؟ لا تفترض أنه يجب عليك أن تكون متاحًا طوال الوقت حتى وإن كان الضغط لتكون كذلك كبيرًا، بل حدد لنفسك وقتًا ثابتًا للراحة.

رد على الكل: خذ استراحة

أحد المكاتب الأخرى الذي يختلف فيها الأمر تمامًا فيما يتعلق بالسياسة الرقمية، هي عملاق تكنولوجيا المعلومات آتوس.

أعلن "تيري بريتون"، المدير التنفيذي، عن حظر رسائل البريد الإلكتروني الداخلية بين الموظفين بداية من عام 2014. 5

لذلك لم يعد هناك المزيد من الثرثرة مع "دانييل" الذي يبعد أربعة مكاتب، ولا الدعابات مع "توم" من قسم الإدارة الذي يقوم بالكثير من الحركات المضحكة

ليجعل يومك مرحًا.

ماذا سيفعلون بدلًا من ذلك؟

يقول "بريتون" إنهم سوف يعملون.

يقول: "أخذت في التفكير في أنهم يمضون الكثير من الوقت على

رسائل البريد الإلكتروني الداخلية، ولا يقضون الوقت الكافي في الإدارة".

لدى آتوس 80000 موظف في 42 دولة. وجد "بريتون" أن كل موظف يستقبل، في المتوسط، حوالي 100 رسالة بريد إلكتروني داخلية في اليوم الواحد.

وبعد المزيد من البحث، اكتشفت آتوس أن الموظفين يعتقدون أن 15% فقط من رسائلهم مفيدة؛ مما يعني أن تفقد الرسائل المتبقية ليس سوى مضيعة للوقت.

ومع ذلك كان يقضي الموظف من 15 إلى 20 ساعة في الأسبوع في تفقد رسائل البريد الإلكتروني والرد عليها.

عندما تُعرض أمامك مثل هذه الأرقام، تبدأ في التساؤل. لماذا لا تتبنى كل شركة على الكوكب سياسة مثل التي اتبعها "بريتون".

يتحدث "بريتون" عن "وابل من المعلومات"، ويوضح أن الشركة تجمع وتخزن ضعف المساحة من المعلومات كل 18 شهرًا، وأن "المعلومات التي ظهرت خلال

السنوات العشر الأخيرة أكثر من تلك التي ظهرت منذ بدء الخليقة".

على الجانب الداخلي، تحولت آتوس إلى أدوات مثل الرسائل الفورية، وسائل التواصل الاجتماعي، والحوسبة السحابية. واقتصر البريد الإلكتروني على المراسلات

الخارجية فقط.

كانت خطوة بالغة الشجاعة، والجدير بالذكر أن من أقدم عليها شركة تكنولوجيا معلومات تمكنت من التغلب على ما تواجهه بكفاءة.

من المرجح أن تكون الشركة هي الرائدة في إيجاد حلول لبعض المشكلات التكنولوجية التي بدأت تواجه الشركات الأخرى؛ مثل تحول

85 % من رسائل البريد الإلكتروني الداخلية إلى رسائل عديمة الجدوى

يمكننا استخدام أفكار تلك الشركة لنتحدى أنفسنا، ونفكر قبل أن نضغط على زر "الإرسال": هل نحتاج بالفعل إلى إرسال هذه الرسالة؟

مثال آخر على الذين ترتبط أعمالهم بالإنترنت، مع علمهم بالتشتت الذي يسببه؛ شركة توب ليفت ديزاين لتصميم مواقع الإنترنت؛ حيث

يدخل مصمموها إلى

"فقاعة التصميم" ليركزوا. تشرح "كيرين ليرنر" الأمر قائلة:

يتطلب عملنا التركيز على أمور مثل التصميم، والبرمجة لبضع ساعات في كل مرة، ولكننا نعمل أيضًا مع عملاء؛ ولذلك نحتاج إلى وقت للرد على رسائل البريد

الإلكتروني، وإدارة مشروعات الفريق.

كيف نجمع بين الأمرين؟

كل مصمم مسئول عن عدد من المشروعات يتراوح ما بين خمسة مشروعات إلى أحد عشر مشروعًا قيد التنفيذ؛ حيث يديرون المشروعات، ويتواصلون مباشرة مع

العملاء، وبذلك يمكننا أن نفهم بشكل أفضل ما يريده العميل.

نحتاج، بالإضافة إلى تفقد بريدنا الإلكتروني، إلى محادثة عملائنا هاتفيًّا، وإلى التواصل فيما بيننا، ومع موردينا حول مشروعاتنا.

بالرغم من ذلك، يحتاج مصممونا كذلك إلى وقت للتركيز؛ التركيز على البحث، وتصميم الصور، والقوالب، وتصميم الصفحات لكل موقع إلكتروني. في مثل هذه

المناسبات نحتاج إلى "فقاعة التصميم".

كيف تعمل فقاعة التصميم:

1 - 1 تحتاج إحدى الفرق إلى العمل على تصميم بدون مقاطعة من ساعتين إلى ثلاث ساعات. عندها ت خبر الآخرين "سأدخل إلى فقاعة التصميم!".

2 - 2 ثم يحولون وضع بريدهم الإلكتروني إلى "خارج المكتب"، ويضعور سماعات الرأس.

يخبر وضع "خارج المكتب" العملاء أن المصممين غير متاحين، وإذا رن هاتفهم، سيتلقى فريق آخر المكالمة، ويسجل رسالة لهم. يعني هذا أنه يمكنهم العمل بدون

مقاطعة، ويصنعون تصاميمهم المذهلة.

ينطبق الأمر ذاته على المبرمجين الذين يحتاجون أيضًا إلى

التركيز، عندما يقومون بالبرمجة، ويختبرون مواقعنا.

عندما انتقلنا إلى مكاتب جديدة، جعلنا إحدى الغرف قاعة تصميم.

يمكن لأعضاء الفريق أنفسهم الذهاب والعمل في تلك الغرفة، حيث يصبحون بمفردهم. ولكن في أغلب الأحيان، يعمل وضع سماعات الرأس/خارج المكتب بشكل

جيد، ويبقى الجميع في مكاتبهم.

هذه هي قصة فقاعة التصميم، وهو نظام يمكن لأي شخص استخدامه، وإذا أردت معرفة المزيد حوله فأرسل لنا رسالة على تويتر @topleftdesign أو اكتب

على حسابنا على الفيس بوك: WWW.facebook.com/topleftdesign .

الحصول على الميدالية الذهبية

لننتقل من غرفة اجتماعات كبار المديرين إلى الأولمبياد، ونصيحة رائعة من الملاكم "أمير خان". 6

أغلقوا هواتفكم؛ فهدفكم هو الفوز بهذه الميدالية الذهبية.

أمير خان

بالضبط، إنه مغلق. ها نحن قادمون أيتها الميدالية الذهبية.

وجه هذه النصيحة ملاكم محترف، في أثناء الألعاب الأوليمبية، لندن 2012، إلى الرياضيين الذين يطمحون في الحصول على الميدالية الذهب

أظهر كذلك رياضيون بريطانيون عظماء وعيهم الكبير بالحاجة إلى تجنب المشتتات، عن طريق كتابتهم على موقعهم الإلكتروني أنهم "سيحاولون تجنب المشتتات

كوسائل التواصل الاجتماعي" بينما يركزون على الوصول إلى أفضل أداء لهم في الأولمبياد. 7

لطالما ارتبط التركيز منذ فترة طويلة بمجال الرياضة ربما لأنه يظهر في ميدان بارز بشكل كبير.

فكر في المائة متر الأخيرة. اشتهر عداء واحد بامتلاكه منظورًا فائق التركيز, وهو "لينفورد كريستي". كان من الواضح أن عقله موجه تمامًا نحو هدفه؛ حيث بدأ

العدو من أجل الميدالية الذهبية في أولمبياد برشلونة 1992 (وفاز بها).

كتب: "تعتبر برشلونة المرة الأولى التي تخطيت فيها الحواجز متخيلًا طريقي على شكل نفق، وكل شيء على الجانبين غير واضح". 8

عادة، في مجال الرياضة، يساعد علماء النفس الرياضيين على اكتساب التميز العقلي، ويعملون كجزء من الفريق، والذي يضم مديري الفريق، والمدربين، وخبراء

التغذية.

لا يمكن تجاهل الجانب العقلي من المعادلة في المجال الرياضي، وهو أمر قد يستفيد منه الأشخاص مثلنا من غير الرياضيين.

أحد علماء النفس الذي أشرف على تدريب رياضيين أولمبيين هو "سيمون هارتلي"، والذي يوضح مدى أهمية التركيز، ويقول إننا نستطيع التركيز على شيء واحد

فقط في المرة الواحدة، ويقول إنه عادة ما يشبِّه التركيز بشعاع المصباح: 9

يشبه التحدي الذي يواجه كثيرًا من الرياضيين التحكم في المصباح، واتخاذ القرار بالجهة التي سيوجه إليها شعاع المصباح. ما الذي تحتاج إلى التركيز عليه؟... لا

يملك الكثير منا الانضباط العقلي اللازم للحفاظ على تركيزنا لفترات طويلة؛ حيث نتشتت بسهولة، ويطرأ أي شيء ليجذب شعاع المصباح بعيدًا عن هدفنا.

حتى إذا لم تكن لدينا النية لممارسة كم أكبر من التدريب الجسدي للوصول إلى مرحلة الأولمبياد، فإن الصلابة العقلية هي أمر يمكننا تعلمه.

حولك في كل مكان

انظر حولك، وستبدأ في ملاحظة أمثلة تركيز في بعض المناطق غير متوقعة، وكذلك في أماكن أخرى متوقعة.

نتوقع أن يركز الطيارون، والجراحون، ومنظمو حركة الطائرات. ولكن هل تتوقع رؤية أشخاص آخرين يقومون بالتركيز بالإضافة إليهم؟

بينما تلاحظ أمثلة على التركيز في أماكن متوقعة وغير متوقعة، سجل ملاحظاتك في دفترك.

تسع خطوات لتركز

أحسنت صنعًا! الخطوة الثالثة! كيف حال معركتك ضد التشتت الإلكتروني؟ ربما بدأت الآن في ملاحظة التغير في طريقة تصرفك.

الخطوة الثالثة

اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

1 هل أعطتك الأمثلة في هذا الفصل أية أفكار يمكن أن تجربها؟

2 ما الذي يصلح لك فيما يتعلق بالتعامل مع التشتت الإلكتروني؟

3 ما الذي تشعر بأنك لا تزال بحاجة إلى العمل على تحسينه؟

ملخص سريع

- • ابتعد "ثورو" عن الناس؛ حتى يفكر بشكل مناسب لفترة طويلة. ما احتمالات القيام بذلك هذه الأيام؟

- • مجموعة من علماء الأعصاب أغلقوا هواتفهم بينما كانوا يتناقشون حول العقل في منطقة نائية في يوتاه. قد يذكرنا هذا بأهمية إعادة ضبط عقولنا من جديد

(خاصة عندما نكون بين أحضان الطبيعة).

- • تغيرت السلوكيات في مجموعة استشارات بوسطن عندما أدرك الاستشاريون فوائد تحديد جدول للانفصال عن الإنترنت بالنسبة لهم ولعملائهم.

- • هل تعتبر رسائل البريد الإلكتروني الداخلية بلا فائدة؟ ماذا سيحدث إذا منعها مديرك؟

- • المائة متر النهائية في الأولمبياد من الأحداث التي يبرز فيها التركيز بوضوح. يمكننا، مثل الرياضيين، تحضير أنفسنا عقليًّا للتركيز.

- • هل يمكنك صنع فقاعتك "اللارقمية"؟ ما الذي يمكنك أن تفعله عندما تكون هناك؟

قراءات إضافية

- • لتحصل على القصة كاملة من "ليسلي بيرلو"، انظر كتابها (2012) Sleeping With Your Smartphone: How to Break the 24/7 habit and change the Way You Work Harvard Business Review

Press
.
- • اقرأ المزيد حول ما تعلمه "هنري دي فيد ثورو" خلال تجربته الحية في كتابه الكلاسيكي (1962)
Walden, or Life in the Woods: On the Duty of Civil Disobedience. New York:
Macmillan
.

الفصل السادس

الفصل 7 أدوات وأساليب (نصائح إنتاجية)

نعيش اليوم في عصر المعلومات، والذي لا يعني بالضرورة أن تكون

المعلومات في رءوسنا. نشعر أحيانًا بأن ذلك يعني أن المعلومات تمر

عبر آذاننا بسرعة الضوء، ولا يمكننا استيعابها. جيمس جلايك

الأداة الأقوى في تجهيزك لمواجهة التشتت الرقمي هي قوة الإرادة.

ولكن بالنسبة حتى لأكثر الأشخاص تركيزًا منا، توجد أوقات تتضاءل فيها قوة الإرادة.

عندما يحدث ذلك، من المفيد أن تكون قادرًا على خداع نفسك لتبقى مركزًا.

تختلف الأشياء التي تصلح من شخص لآخر. وما يصلح يومًا ما، قد لا يصلح في يوم آخر في موقف مختلف، ولذلك احتفظ ببضع أفكار احتياطية كسندٍ لك.

تتضمن تلك الأساليب استخدام التكنولوجيا، وتقنيات الاسترخاء، وتحديد الأهداف. ونأمل أن يناسبك أحدها.

إنها عبارة عن أساليب لتعزيز دوافع فكرك، في الأوقات التي تواجه فيها أسوأ أعدائك، كما أن سلوكك هو الذي يجبرك على التحول إلى التشتت الإلكتروني. هناك

الكثير من النصائح التي تفيد الإنتاجية بشكل عام، وكذلك لمجابهة التشتت الرقمي.

سنطالع في الفصلين القادمين ما تفعله عندما يكون الآخرون هم السبب في التشتت.

هل نحن بحاجة إلى جرعة من قوة الإرادة، أم رؤية جديدة حول كيفية التركيز؟ أعرض فيما يلي 15 نصيحة سريعة.

1 - 1 كن مدفوعًا بالموعد النهائي

لا يوجد شيء أقوى من الموعد النهائي ليجبرك على التركيز. لقد شاهدت هذا الأسلوب يحفز مئات الموظفين، يومًا بعد يوم عندما كنت أعمل في الصحافة. يجب أن

تذهب الأوراق للطباعة، وتبدأ المطبعة في العمل، كما أن وجود فراغ كبير أعلى الصفحة السادسة (أو أية صفحة أخرى) أمر غير مقبول.

على الرغم من أن الإسراع الدائم من أجل اللحاق بالموعد النهائي ليس طريقة صحية للعيش، فإنه يمكننا العيش وفقًا لذلك الأسلوب من حين لآخر.

تخيل أن لديك 20 دقيقة فقط للذهاب قبل أن يرن الجرس معلنًا نهاية يوم العمل. ما الذي ستفعله خلال الدقائق العشرين تلك ؟ بالتأكيد لن تتفقد

الفيسبوك... حاول إخبار نفسك أن لديك 20 دقيقة فقط حتى الموعد النهائي، عندما تشعر بأن تركيزك يتزعزع.

إذا لم تضع لنفسك الكثير من المواعيد النهائية، فجرب وضع بعضها. ثم أخبر الآخرين، عندما يحضرون إليك ليعطلوك بأمور غير مهمة، بأن لديك موعدًا نهائيًّا

لتسلم فيه العمل. هذا موعد حقيقي.

إذا لم تستطع إقناع نفسك بأن الموعد النهائي الذي وضعته لنفسك حقيقي، إذن ابحث عن شخص ما (مديرك على سبيل المثال) كي يضع لك واحدًا.

من المحتمل أنك قد سمعت عن قانون باركنسون العمل يتمدد ليشغل كل الوقت المتاح لإتمامه. 1 لهذا السبب فإن الموعد, النهائي الذي يجب اللحاق به, سيساعدك كثيرًا.

1 - 2 ضع عينيك على الجائزة

لِمَ لا تربح جوائز كل يوم عندما تقاتل في مواجهة التشتت الرقمي؟

إن تحديد جائزة طريقة رائعة لإبقائك على مقياس صغير للساعة القادمة، ثم الساعة التي تليها.

الجوائز لا يجب أن تكون بالضرورة أشياء خيالية أو ثمينة. يمكن أن تكون أشياء بسيطة مثل "سأرتاح لنصف ساعة بمجرد الانتهاء من ذلك"، أو "سأذهب للتنزه

للحصول على بعض الهواء العليل لمدة 20 دقيقة خلال فترة الغداء".

يمكن أن تكون تلك الجوائز مكونة مما تحاول تجنبه؛ لذلك يمكن أن تقرر أخذ "استراحة فيسبوك" أو تتفق مع نفسك على قضاء 30 دقيقة في نهاية اليوم على

تويتر.

1 - 3 المهمة الأكثر أهمية

اخترع هذا الأسلوب "ليو باباوتا"، الذي ينصح بأن تحدد لنفسك المهام الثلاث الأكثر أهمية لتكون محور التركيز لكل يوم. 2

يجب أن تحددها كل صباح، وتبدأ في إنجازها على الفور.

أن تنجزها أولًا هو أمر بالغ الأهمية؛ حيث تحتاج إلى استخدام أقصى طاقة تمتلكها في بداية اليوم من أجل تحقيقها. يقول "باباوتا":"إذا أجلت تلك المهام، فسوف

تنشغل، وقد لا تجد الوقت الكافي لإنجازها".

أما إذا بدأت يومك بدلاً من ذلك بتفقد رسائل بريدك الإلكتروني، فإنك ستنشغل بالرد على طلبات الآخرين (مهامهم الضرورية، وليس مهامك). وقد يحل وقت

استراحة الغداء، وتجد نفسك قمت بالكثير من الأمور غير المهمة، ولم تقم بأي شيء على درجة من الأهمية.

إذا كنت تشعر بأنك مغرق بالعمل، ومشغول، ولكنك لم تحقق أي تقدم حقيقي في الأمور المهمة، إذن حدد المهام الأكثر أهمية كل يوم، وأنجزها. لا تدع الأمور

التافهة تحتل الأولوية.

1 - 4 أسند المهام المشتتة رقميًّا لآخرين

هل اكتفيت من تشتتك الرقمي طوال الوقت؟ لماذا لا تسنده لشيء

آخر إذن؟

في كتابه، Future Minds أشار المؤلف "ريتشارد واتسون" إلى أننا سنستخدم في المستقبل مرشحات للمعلومات للقيام بأعمال التشتت الرقمي السيئة. 3

قد يقوم مصفي المعلومات بتفقد بريدك الإلكتروني، واجتثاث كل شيء قد لا تحتاج إلى معرفته، أو القيام بالبحث على الإنترنت، وتفقد حساباتك على وسائل

التواصل الاجتماعي، وسوف تهتم تلك المرشحات للمشتتات الرقمية دون أن يتشتت انتباهك أنت.

إذا استطعت أن تسند جميع مشتتاتك الرقمية لأشياء أخرى، فهل ستختار ذلك؟

كجميع أشكال التفويض, تعد تلك الطريقة خطوة كبيرة على طريق التخلي عن المسئولية. ولكن في وقت قريب جدًّا من المستقبل، سيزداد دور المساعدين

الشخصيين، والمساعدين الافتراضيين، على الأرجح ليشتمل على المزيد من مهام تصفية المعلومات.

1 - 5 احذف مهمة

هناك الكثير من البنود على قائمة الأمور التي ستفعلها، وتبدو أمامك مضغوطة ومتشابكة معًا...

قد تشعر بالذعر يزداد في داخلك، ومعدتك تضيق، وتركض هنا، وتسرع هناك، بدون أن تحقق تقدمًا يُذكر.

عندما يكون هناك الكثير من البنود على قائمتك، فمن السهل أن تشعر بأنك مغرق بالكثير من الأمور، ولا تتمكن من تحقيق أي شيء، وتستهلك طاقتك في

التفكير في عدم تمكنك من القيام بأي شيء، بدلًا من محاولة القيام بأي أمر من الأمور المهمة.

تجلد. ما الذي ستزيله من قائمتك؟ قد يعني ذلك اتخاذ قرارات قاسية في بعض الأحيان؛ مثل أن تعيد ترتيب أولوياتك.

احذرك، عندما تختار ما قد تزيله من قائمتك لا تختر فقط الأمر الذي يمنعك عن إنجاز مهامك.

ربما يعني ذلك أن المهام الأخرى قد تم تجسيدها فقط لكي تتمكن من إرجاء هذا البند لفترة أطول. "ابدأ بأصعب الأمور عليك" كما تذكر المقولة. ابدأ بأسوأ

الأشياء، وأكثرها تحديًا في الصباح، أكثر الأشياء التي تقوم بتأجيلها، وسيكون كل شيء سهلًا بعد ذلك.4

1 - 6 النتائج فحسب

يعد التواجد الدائم في العمل أمرًا يضاعف التشتت الرقمي، فعندما يتواجد الأشخاص على مكاتبهم ليقضوا ساعات عملهم ويثبتوا حضورهم، فمن المرجح أن

يتم تشتيتهم بمجرد أن يشعروا بالملل، أو تقل طاقتهم.

هناك أسلوب مختلف للتركيز بدلًا من التركيز على النتائج؛ حيث إن بيئة العمل التي تركز على النتائج فحسب تتبنى فلسفة أن ما تنجزه في العمل أهم بكثير من

عدد الساعات التي تقضيها فيه.5

إن الجلوس على مكتبك من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساء أسلوب عمل غير منتج. في خلال بعض هذه الأوقات ستنخفض طاقتك وإنتاجيتك لحدٍّ كبير،

ومن المرجح أن تصاب بالتشتت الرقمي. بدلًا من ذلك، يمكنك أن تأخذ وقتًا للراحة، وتستعيد طاقتك، ثم تبدأ في إنجاز الأشياء بشكل أسرع في الأوقات التي تكون

فيها معدلات إنتاجيتك في أقصى مستوى لها.

لدى الكثير من الشركات ثقافة التواجد الدائم في العمل. إذا كانت شركتك واحدة منهما، فستجد أن الأمر لا يساعد على التحفيز. تحدث مع مديرك عن التركيز

على النتائج ووضع الأهداف بدلًا من التركيز على إثبات الحضور فقط. وستسديه معروفًا كبيرًا. من خلال اتباع منهج بيئة العمل التي تركز على النتائج فحسب،

سيعني ظهور الموظفين في مكان العمل أنهم منتجون.

1 - 7 أغلق الدائرة

تحدث "ديفيد ألين" في كتابه عالي التأثير عن الإنتاجية Getting Things Done حول "الدوائر المفتوحة"، والتي تقلل من الإنتاجية. 6 هناك أشياء قد تجذب

انتباهك، جميع الأمور التي تدرك أنك بحاجة إلى إنجازها.

من خلال إغلاق تلك الدوائر نقوم بزيادة إنتاجيتنا؛ لأننا لم نعد بحاجة إلى تدوين ملاحظات لأنفسنا في عقولنا: "يجب أن أنهي الأمر س". يدور الأمر حول

الإنجاز؛ لذلك يمكنك الانتقال من مهمة إلى أخرى.

إن تصفح سبعة متصفحات إنترنت في الوقت نفسه، ومحاولة أن تقوم بمهام متعددة في ثلاثة مشروعات لا علاقة له بإغلاق الدوائر.

أنجز أمرًا واحدًا. أغلق الدائرة، ثم ابدأ في غيره. ركز "ألين" على مشكلة أنه في العصر الحالي "بالنسبة للكثيرين منا، لا توجد هناك نهاية لمعظم مشروعاتنا"؛ ففي

وقت سابق، في مصنع على سبيل المثال، كنت تستطيع أن ترى متى تتم تعبئة الصناديق والانتهاء من العمل.

ولكن متى تنتهي مشروعاتنا في العصر الحالي، خاصة وأننا نحملها معنا إلى المنزل على هواتفنا الذكية؟ إننا بحاجة لوضع المزيد من الحدود لنوفر لأنفسنا المزيد من

المساحة في عقولنا.

1 - 8 أوقف الساعة

كان الأمر، في السابق، يستغرق أيامًا لكتابة خطاب، وإرسال رد عليه, إلى أن ظهر البريد الإلكتروني. أصبحنا أسرع، وبدأنا في التعامل بالساعات، ثم بالدقائق. ثم

اعتمدنا بعد ذلك على الرسائل الفورية، والرسائل النصية، والرسائل القصيرة. بدأنا في التعامل بالثواني، ثم باللحظات.

ربما بعد ذلك سنجيب قبل أن نتسلم الرسالة. إن التعامل بأفكار تافهة ليس سخيفًا كما يبدو؛ ففي النهاية، الكثير من الأفكار التي نرسلها الآن بلا معنى؛ لأننا لا

نترك الوقت الكافي لأنفسنا لنفكر فيها قبل الضغط على زر "الرد".

يقول "جيمس جلايك" في كتابه Faster : عندما تتضاعف سرعة المراسلات، سيمتلك المستخدمون القدامى ميزة تنافسية. ومع ذلك، سرعان ما سيستخدم

الجميع المقياس الجديد للوقت، وستحل المساواة من جديد، وسيكون التغير الوحيد المتبقي هو السرعة العالمية الأكبر. 7

كما يلاحظ "جلايك"، في الماضي "...أنجزت الأعمال بنفس سرعة لعب الشطرنج، مع وقت كافٍ للتفكير"، وينصح قائلًا: "قد نكون بحاجة إلى تنحية الوقت

الرسمي للتشاور؛ حيث إننا استخدمنا من قبل الوقت العارض".

لا يمكننا أن نكون أسرع الآن؛ حيث إن الميزة التنافسية أصبحت تدور حول التقدم ببطء، وإيجاد الوقت الكافي للتفكير والتميز.

1 - 9 تفقد مرشحاتك

أصبحنا محاطين بالكثير من المعلومات؛ مثل المياه التي تحيط السمكة. إنها ما نسبح فيه. كلاي شيركي.

وكما أوضح "شيركي"، فالمعلومات المفرطة ليست أمرًا جديدًا؛ فلقد أصبحت جزءًا من حياتنا منذ اختراع الصحافة المطبوعة. 8

عندما نشعر بالمعاناة من تحميل المعلومات المفرطة، فما الخطب الذي حدث لنا؟

يقول "شيركي": اسأل نفسك أي المرشحات انكسر. ما الذي كنت تعتمد عليه؟

كما يوضح أن المرشحات التي وضعناها في مكانها لتنظيم أمور مثل الخصوصية وتدفق المعلومات تنكسر كلما تعرضت لتحدي مطالب جديدة؛ حيث إننا نعيد

التفكير في المعايير الاجتماعية، وفي الطريقة التي نتفاعل ونتواصل بها، ولكننا نعتمد على مرشحات قديمة.

يعد البريد الإلكتروني من أهم التطبيقات التي تعتمد على نظام المرشحات بطريقة مباشرة. في هذه الحالة، تصبح العطلات طريقة جيدة لإعادة تقييم. فعندما

تعود من العطلة، سيكون لديك منظور أوضح حول أي الرسائل بحاجة للفلترة.

إذا كنت شجاعًا بدرجة كافية، فيمكنك أن تمنح صلاحية دخول بريدك الإلكتروني إلى مديرك أو أحد زملائك، وتطلب منه أن ينصب مرشحات، لرسائل البريد

الإلكتروني التي يعتقدون أنك لست بحاجة لرؤيتها, بينما تكون أنت بعيدًا عن الصورة.

1 - 10 اخفض مستوى توقعاتك

كما لاحظ "ستيف باركز"، المؤسس المشارك لموقع الاستشارات الإلكتروني WunderRoot ، في دراسة الحالة التالية، أننا نعاني مشكلة تتعلق بالتوقعات.

نتوقع ردًّا فوريًّا من بعضنا البعض. ولكن الأسوأ من ذلك، أننا نتوقع رَدَّ فعل فوريًّا من أنفسنا.

نتوقع من أنفسنا العمل على مستويات متعددة، والانتهاء من جميع الأعمال.

نطلب الكثير.

كما نلقي باللوم على الآخرين عندما تتدفق الكثير من الرسائل على صندوق رسائلنا الواردة، ووقتنا الذي يضيع على مواقع التواصل الاجتماعي، ولكننا نحتاج في

بعض الأحيان إلى مرآة لننظر إلى أنفسنا. هل نحن من يزيد الضغط على أنفسنا؟

يمكننا، عن طريق تقليل توقعاتنا، أن نتخلى عن الحاجة إلى توزيع انتباهنا على جميع الأمور التي نقوم بها بالدقة ذاتها. عادة ما تكون التوقعات الأعلى هي تلك

التي نحددها لأنفسنا، كأن تكتب على وسائل التواصل الاجتماعي كل 15 دقيقة؛ لأنك تشعر بأنك بحاجة إلى ذلك. ما الذي قد يحدث عندما تكسر تلك

"القاعدة"؟ لا شيء.

قبل أن توجد الساعة، كنا نضبط إيقاعنا وفقًا للأرض وأجسامنا، وأصبحنا نفتقد ذلك كثيرًا. أمر مرعب. أصبح الإيقاع الجديد الذي نستجيب له يأتي على حساب

انتباهنا.

فكر بعمق، وخذ الوقت الكافي، ولا تتعجل.

"ستيف باركز" هو أحد عباقرة الإنترنت المحترفين الذي اختار ألا يكون متصلًا على الدوام، حتى يستطيع التركيز بين حين وآخر. هذه هي الطريقة التي يعمل بها.

كخبير حاسب آلي، ومؤسس مشارك لشركة على الإنترنت يعمل فيها 140 موظفًا من تسع دول، قد تعتقد بأنني مدمن على الاتصال الدائم بشبكة الإنترنت.

ولكنني أؤمن كثيرًا بالتواجد الفعلي حيثما أكون، ومع من أرافقهم. يسمح المجتمع لأجهزتنا ب أن تتحول إلى أحبال مطاطية إلكترونية تجذبنا من المكان الذي

نتواجد فيه، إلى مكان آخر. أعتقد أن ذلك ينم عن عدم احترامنا للآخرين، ويؤدي بنا إلى تقليل إنتاجيتنا وسعادتنا.

لذا طورت أساليب لاستخدام التواصل الرقمي ليناسب أولوياتي، بدلًا من العكس.

هاتفي المحمول دائمًا على وضع الصامت. أتفقده في الأوقات التي تناسبني لإرسال رسائل، وأحدد مواعيد لإجراء المكالمات التي أريدها مع الآخرين.

لديَّ أوقات للتركيز على العمل؛ حيث يتم تحويل هاتف مكتبي إلى البريد الصوتي. إن عدم وجود المشتتات يعني عملًا أفضل. في بداية كل يوم، أضع أهم ثلاثة

أمور نصب عيني، والتي يجب عليَّ القيام بها، ولا أسمح لأي شيء بمقاطعة تلك الأمور الثلاثة.

البريد الإلكتروني وسيلة تواصل رائعة؛ لأنها غير متزامنة. وذلك يعني أننا لسنا بحاجة إلى تفقدها كل بضع دقائق. ولكن أصبح من المتوقع، والمطلوب، أن تكون

متاحًا على الفور، وأن الردود يجب أن تكون فورية. منذ 10 سنوات فقط، كنت ترسل لشخص ما خطابًا، وتتوقع الإجابة بعد حوالي أسبوع، أما هذه الأيام،

فترسل لشخص ما رسالة بريد إلكتروني، وتتوقع وصول الرد خلال ساعة.

لأتغلب على ذلك الأمر، أطفأت جميع الإشعارات على حاسبي الآلي التي تظهر عندما تصل رسالة بريد إلكتروني جديدة، وأحتفظ بجميع برامج التواصل مصغرة،

وأفتحها فقط عندما أقرر أنه قد حان وقت التواصل. خلال تلك الجلسات إما أن أرسل ردودًا سريعة، أو أدون مهمة على قائمة المهام الإلكترونية مع نسخة من

رسالة البريد الإلكتروني، وبعض الملاحظات حول ما أحتاج إلى فعله، وربما إرسال رسالة للشخص أطلب فيها منه الانتظار، وأضع الرسالة في الأرشيف لإزالتها من

صندوق رسائلي الواردة. وكذلك أحدد مستوى التوقعات على أوقات الرد عن طريق عدم الرد في اليوم نفسه.

وحيث إن ني خطوت هذه الخطوات بنفسي، أصبحت أتوقع أمورًا بعينها من الآخرين؛ حيث أتوقع ألا يتفقدوا بريدهم الإلكتروني خلال محادثتنا، وألا يجيبوا على

تواصلي الإلكتروني على الفور.

تلك الخطوات ساعدتني كثيرًا على التواجد الفعلي حيثما أكون. وأعتقد أن هذا أمر مهم للغاية.

"ستيف باركز" أحد مؤسسي شركة WunderRoot الإلكترونية، وهي عبارة عن موقع مفتوح المصدر للاستشارات، كما أنه مؤلف سلسلة كتب الأعمال التي

نشرتها دار بيرسون للنشر. للمزيد من المعلومات زر الموقع www.steveparks.co.uk .

1 - 11 تصنيف المهمة

هناك نصيحة قديمة تتعلق بالإنتاجية وهي أن تصنف المهام التي عليك إنجازها واضعًا المهام المتشابهة معًا. إن تصنيف المهام أمر جيد للبريد الإلكتروني، والمكالمات

الهاتفية، والأعمال الورقية. 9

تقل فرصة وقوعك فريسة للتشتت المستمر إذا فعلت ذلك. على سبيل المثال، جمِّع كل رسائل البريد الإلكتروني التي تحتاج إلى إرسالها، وأرسلها جميعًا في وقت

واحد الساعة الثانية مساء، بدلًا من الولوج إلى بريدك الإلكتروني مرة الساعة التاسعة صباحًا، ومرة الساعة الحادية عشرة صباحًا، ومرة أخرى الساعة الواحدة

والنصف مساء. بينما تطالع صندوق رسائلك الواردة ستغريك الرسائل الأخرى لتحيد عن مهمتك، وتشتت انتباهك. من الأفضل أن يحدث ذلك مرة واحدة بدلا

من ثلاث مرات في اليوم.

بمجرد قيامك بمهمة من نوع بعينه، من الأسرع القيام بمهمة أخرى من النوع نفسه دون تكرار التحضير، وإيجاد الوقت (فكر في الكي، على سبيل المثال، أو

الاستعداد للخروج من المنزل).

إن الجانب الآخر المتعلق بالإنتاجية والذي سيتم توفيره من خلال تصنيف المهام هو الوقت الذي تضيعه في التنقل بين المهام (سنتحدث عن التنقل بين المهام

بالتفصيل في الفصل القادم).

1 - 12 راقب الساعة

كيف ضاع يومنا؟

إن عدم تفكيرنا بواقعية في الفترة التي سنقضيها على التشتت الرقمي ما هو إلا فخ تقليدي يقع فيه أغلب الأشخاص. "سأتفقد فقط..."، ثم يقضي ساعة أو يزيد.

هل هي لعبة ما نمارسها مع وقتنا؟ تبدو جميع الأمور أسرع على الإنترنت؛ حيث ننتقل بسرعة من مكان إلى آخر، ثم نعود مرة أخرى إلى غرفتنا، وعقارب الساعة

تدور وتدور.

الإنترنت هو أكبر مستنزف للوقت تم اختراعه في حياتنا.

لماذا نميل إلى التقليل من الوقت الذي يستغرقه فعل شيء ما على البريد الإلكتروني/وسائل التواصل الاجتماعي/الإنترنت؟ لأننا لا نضيف إليه عامل التشتت الرقمي.

المهمة التي ذهبنا لفعلها هناك ستستغرق بالضبط كما توقعنا. ولكن

عندها نتعرض للتشتت (برسائل البريد الإلكتروني الأخرى في صندوق الوارد، أو بروابط

الإنترنت على سبيل المثال)، نستغرق المزيد من الوقت.

للبدء في تعديل توقعاتك لتطابق الواقع، تحتاج إلى أن تمتلك عينين كعيني الصقر. راقب الساعة، ودوِّن الوقت الذي تستغرقه في الولوج إلى مكان ما. ضع حدًّا

أقصى للوقت الذي ستقضيه هناك. وعندما ينتهي الوقت، سجل الخروج. وستبدأ تدريجيًّا في الحكم بشكل أفضل على الفترة التي ستستغرقها المهمة في الحقيقة.

1 - 13 تحديد الأهداف

أحيانًا، ينهكنا هدف كبير من الحياة (على سبيل المثال، إيجاد وظيفة جديدة) وبدلاً من الاهتمام بهذه المهمة الهائلة، نذهب إلى تفقد الفيسبوك 17 مرة خلال

يومين (الأمر الذي يكون أكثر سهولة). يميل التشتت إلى مهاجمتنا خاصة عندما نواجه مهمة صعبة.

الطريقة المثلى للتغلب على ذلك تكون من خلال تقسيم المهام إلى أجزاء يمكن التحكم فيها، وتحديد الأهداف واحدًا تلو الآخر، بدلًا من وضع هدف واحد كبير.

ادمج ذلك بالجوائز (التي يمكن أن تشمل وسائل الإعلام الرقمية) كلما اقتربت خطوة من هدفك.

لذا قد يكون الهدف الأول للمهمة المذكورة: اكتب قائمة بعشرة أنواع من الوظائف التي ترغب في العمل فيها.

بمجرد أن تنتهي من ذلك، ضع الخطوة التالية على الطريق نحو هدفك. استمر في التفكير "ما التالي، وما الذي يليه؟" يجب أن تعرف دائمًا ما التالي على قائمة

خطوات أهدافك.

أحد أكثر الأوقات الخادعة فيما يتعلق بتجنب التشتت بينما تعالج تلك الخطوات هو عندما جلست للمرة الأولى لتعمل عليها (بداية كل يوم هي عادة الوقت الذي

ينجذب فيه الأشخاص إلى التشتت). الطريقة الوحيدة الأخرى هي أن

تبدأ فحسب.

1 - 14 الدعم الفني

لست مضطرًّا إلى تحضير قوة إرادتك بالكامل بنفسك. هناك برامج وتطبيقات يمكن أن تساعدك في مواجهة التشتت الرقمي.

هذه مجموعة قليلة من اختيارات عدة: 10

- • Freedom :
أداة للإنتاجية عند عدم الاتصال بالإنترنت، تعمل على منع الوصول إلى الإنترنت على ماك، أو حاسبك الشخصي لأكثر من ثماني ساعات.

- • social Anti :
تطبيق إنتاجي لأجهزة ماك التي تمنع الوصول إلى مواقع التواصل الاجتماعي.

- • Self Control :
تطبيق لأجهزة ماك؛ حيث يمكنك اختيار ما يشتتك (على سبيل المثال تويتر، البريد الإلكتروني، مدونات معينة) وتوقف الوصول لفترة معينة

من الوقت. لا تستطيع عكس العملية إلا عند انتهاء الوقت.

- • Digital Detox :
تطبيق مجاني للهواتف الذكية التي تعمل بنظام أندرويد بإلهام من فكرة أسبوع بدون مشتتات إلكترونية التي ترعاها شركة ديجتال

ديتوكس.

- • WriteRoom : طريقة
خالية من التشتت للكتابة. شاشة كاملة مع نص فقط.

- • iA writer :
تطبيق لأجهزة، وآيباد، وآيفون والذي يساعد على التركيز على الكتابة.

- • StayFocused :
تطبيق لجهاز ماك يمكنك من حجب مواقع معينة تضيع الوقت، واختر الفترة التي تسمح بقضائها عليها.

- • Readability :
مزيل للتشوش ومن بينها الإعلانات والأيقونات من أي مقالة على الإنترنت، تاركًا الاتصال
فقط.

1 - 15 إعادة الشحن

إذا كانت كل لحظة من الفترة التي تقضيها متيقظًا خلال اليوم مليئة بالمعلومات، فمتى يمكن لعقلك أن يعيد تشغيل نفسه؟ إن طاقته تستهلك باستمرار، ولا

يمكنك أن تتوقع من أية بطارية أن تستمر للأبد، وكذلك عقلك.

يحتاج الجميع إلى استراحة مما يفعلونه، ليعيدوا الشحن مرة أخرى، والحصول على أفكار جديدة.

لماذا هذه فكرة جيدة؟

- • يحصل جسدك على استراحة.

- • يتفرغ عقلك تمامًا إلى شيء آخر.

- • سينتهي بك الأمر منتعشًا.

- • ستحصل على أفكار جديدة عندما تعود مرة أخرى إلى مهمتك.

- • يساعدك الإطفاء باستمرار على تجنب الإرهاق.

- • لا يستطيع أي شخص التركيز طوال الوقت؛ فنحن لسنا رجالًا آليين.

- • يعمل التركيز بكفاءة على فترات قصيرة وبانبعاثات قوية، لذلك تحتاج إلى الراحة.

فترة إعادة الشحن ينبغي أن تدور حول الخروج وفعل شيء ما، أو تعلم شيء ما، أو الاسترخاء بالكامل. تتضمن بعض الأفكار كيفية الانفصال؛ تعلم لغات

أجنبية، أو آلة موسيقية، أو التنزه، أو الركض، أو ممارسة اليوجا، أو الرسم، أو التلوين.

سنتكلم عن إعادة الشحن بشكل أكثر تفصيلًا في الفصل 11.

تسع خطوات للتركيز

أحسنت، لقد قطعت تقريبًا نصف الطريق تجاه الخطوات التسع!

كيف تسير الأمور حتى الآن؟ خذ بضع لحظات لتدون إجاباتك عن الأسئلة التالية في دفترك. فكر أيضًا فيما تريد أن تفعله لتحسينه في الفصل القادم.

الخطوة الرابعة

1 كيف تشعر الآن حيال التشتت الرقمي؟

2 هلا لاحظت أية مقاومة، على سبيل المثال، الأشياء التي تريد تجربتها، ولكنك قمت بتأجيلها؟

3 كيف يتصرف الأشخاص حولك تجاه تغير سلوك تشتتك الرقمي؟

ملخص سريع

- • هل يساعدك الموعد النهائي على إنجاز المهام؟

- • ما أهم مهامك اليوم؟ اقض بعض الوقت والطاقة في تحديد أولوياتك كل صباح.

- • هل يمكنك أن تسند تشتتك إلى شخص آخر حتى يتمكن من ترشيح جميع معلوماتك؟

- • كم عدد "الدوائر" المفتوحة لديك في الوقت ذاته؟

- • هل يخدعك الوقت بالفترة التي تقضيها في الحقيقة على الإنترنت؟

- • هل تتوقع الكثير من نفسك؟ هل تتوقع من نفسك أن ترد بشكل أسرع على كل رسالة تصلك؟ تمهل.

- • إذا كان الهدف يبدو منهكًا، فقسمه إلى أجزاء، واعمل على كل جزء على حدة.

- • استعمل الأدوات التكنولوجية لمساعدتك على الانفصال، والتركيز على عملك.

- • إعادة الشحن تساعدك على الحصول على أفكار جديدة، وتمدك بطاقة منعشة.

- • قوة الإرادة هي أفضل أداة على الإطلاق.

قراءات إضافية

- • كتاب إنتاجية آخر رائع لمؤلفه "ليو باباوتا" The Power of less ، اقرأه للمزيد من النصائح حول المهام الأكثر أهمية، وتصنيف المهام، وطريقة تغيير سلوكك

تجاه البريد الإلكتروني
Babauta, L. (2009) The Power of Less: The 6 Essential Productivity principles That Will Change Your .Life

. London: Hay House

- • وكتاب كلاسيكي آخر لتقرأه إذا كنت تحتا ج إلى لحظة إلهام هو كتاب "ديفيد ألين"
Getting Things Done. Allen, D. (2001) Getting Things Done . London : Piatkus Books Ltd .

الفصل السابع

الفصل 8 احذر أن يتم الإمساك بك متلبسًا

عندما نقسم انتباهنا بينما نحاول تشفير ذكرياتنا أو

استرجاعها، فإننا نفعل ذلك كما لو كنا غائبين عن الوعي أو

محرومين من النوم. ماجي جاكسون

يفترض الآن أن تكون قد كونت بعض الأفكار عن الأشياء التي تشتتك. في هذا الفصل، سنتعلم البقاء متحفزين لتجنب المشتتات.

حان الوقت للتفكير فيما تريد الحصول عليه من الطرق المختلفة للقيام بالأمور من يوم لآخر، وفي نهاية العام، وفيما يتعلق بالنتائج، أو العلاقات.

من المفيد أن تفكر في تلك الأشياء على مقياس أكبر حتى يكون لديك سبب قوي لمقاومة الإلحاح لتفقد بريدك الإلكتروني؛ أن تقول لنفسك:" لا تتفقده؛ لأنه لا

ينبغي لك ذلك" لا يعتبر محفزًا كافيًا دائمًا.

إن معرفة سبب حاجتك إلى الوقت، تعطيك قوة الإرادة اللازمة، أو تجعل عقلك يفكر قليلًا ليقوم بأمر أكثر أهمية من تصفح الإنترنت

بدون هدف.

ليس من السهل دائمًا أن تسير عكس التيار، تخيل نفسك تندفع في اتجاه معاكس لفيضان من الأشخاص الذين يتدفقون في شارع في المدينة؛ "معذرة"،

"اعذروني"؛ حيث يدفعونك للخلف مرة بعد أخرى. يتفقد الجميع بريدهم الإلكتروني طوال الوقت.... ينظرون إليك باستغراب عندما تقول بأنك لم تتفقد بريدك

الإلكتروني اليوم، ويتحدث الجميع حول ما سمعوه على موقع الفيسبوك، ولكنك قررت أنك لا تريد قضاء المزيد من الوقت في تصفحه.

قد تشعر بالوحدة على طريقك الجديد، ولكنك لست كذلك، فهناك موجة من المعارضة بدأت في التشكل، فقد بدأ المفكرون في طرح أسئلة صعبة مثل: هل نحتاج

إلى إيقاف التشغيل؟ هل تعتبر علاقتنا بهواتفنا الذكية غير صحية؟ هل صنعنا ثقافة قائمة على التشتت؟ 1

إنها عملية صعبة ومستمرة، حتى بالنسبة للأشخاص الذين تغيروا، وتمكنوا من الإفلات من التشتت الرقمي. إن المشتتات الرقمية تنتظرك لتغريك عند اتصالك

بشبكة الإنترنت.

كيف إذن يمكنك تجنب بعض الشراك التقليدية؟

التنقل بين المهام

إن القيام بعدة أمور في الوقت نفسه خدعة نمارسها على أنفسنا، ونعتقد بأننا ننجز المزيد من الأمور، ولكن في حقيقة الأمر، تنخفض إنتاجيتنا بنسبة 40 %؛ لأننا

لا نفعل ولا نستطيع القيام بعدة مهام في نفس الوقت، بل إننا نتنقل بين المهام، ونتحول بسرعة من أمر إلى آخر، لنقاطع أنفسنا بلا جدوى، ونخسر الكثير من

الوقت خلال هذه العملية. بيتر بريجمان2

هل يبدو التنقل بين المهام مألوفًا؟ إنك تنتقل بأقصى سرعتك من موقع إلى آخر، ثم تعود مرة أخرى إلى بريدك الإلكتروني، ثم تكتب

رسالة سريعة على تويتر، ثم

تعود مرة أخرى لتصفح صفحات الإنترنت...

إذا سألت معظم الأشخاص عما إذا كانوا يشعرون بأنهم يقومون بذلك بسرعة أم ببطء، فالاحتمال الأكبر أنهم سيقولون: بسرعة، أما إذا سألتهم عما إذا كانوا

يستثمرون وقتهم بشكل جيد، فسوف يجيبون بالإيجاب.

لا بأس من أن تحاول استثمار وقتك بشكل جيد.

إذا كانت عقليتك تشبه عقليتي، ولو بقدر قليل، فستحاول استثمار وقتك على الوجه الأمثل. إننا بحاجة إلى تذكر هذا الأمر عندما نتصفح سبعة مواقع في آنٍ

واحد.

ومع ذلك، على الرغم من أن الأمر يعطيك الإحساس بالسرعة، والكفاءة، والتنقل بين المهام (أو كما نحب أن نسميها القيام بمهام متعددة)، فإنه، في حقيقة

الأمر، يبطئك، ويصيبك بالكسل. يعتبر هذا أحد الشراك التقليدية.

عندما تتنقل بين المهام، فإن إنتاجيتك تنخفض بنسبة 40 % تقريبًا (وتظهر بعض التقديرات أنك تخسر حوالي 75 % من المعلومات التي اكتسبتها تقريبًا). 3

لماذا؟ أولًا، في كل مرة تتنقل فيها بين المهام، يجب أن تعيد قراءة ما كنت تفعله مرة أخرى، وتستغرق بعض وقت لتتذكر ما كنت تفعله، لتجد مكانك بالضبط،

وتنسى المهمة التي انتقلت منها، والتي ما زالت حية في عقلك، وقد تستغرق 25 دقيقة للعودة إلى مهمة قوطعت من قِبل مهمة أخرى4.

ثانيًا، هناك فرصة كبيرة لأن تتشتت بالكامل، وتضيع تمامًا في طريق رقمي مختلف، ولا تتمكن من العودة مرة أخرى إلى ما كنت تفعله، خاصة إذا كانت المهمة

صعبة. 5

كم عدد المرات التي نواجه فيها تلك المقاطعات؟

تنص إحدى التقديرات على أن العاملين يتنقلون بين المهام كل ثلاث

دقائق خلال يوم عملهم، ونصف تلك المقاطعات هم الذين يسببونها بأنفسهم. 6

لا تقتصر الخسارة على وقتنا فحسب؛ حيث ترى بعض التقديرات أن الأشخاص الذين يشتتهم البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية قد يعانون خسارة تقدر بنحو

10 نقاط من معدل ذكائهم 7، وهذا يساوي خسارة ليلة كاملة من النوم إن حالة الكسل التي لا يحبها معظمنا، نختارها بإرادتنا.

ستعاني ذاكرتنا أيضًا؛ حيث تتحدث خبيرة التشتت "ماجي جاكسون" حول خطورة المشكلة: " تولِّد ثقافة الانتباه المنقسم بحثًا دائمًا عن الخيوط الضائعة،

والنهايات المفككة؛ حيث إنها تمهد إلى ثقافة من النسيان، والتي تعتبر مؤشرًا على حلول عصر الظلام". 8

ما الذي يحدث لعقولنا؟

عندما نقسم انتباهنا، فإننا لا نستقبل المعلومات وكذلك لا نشكل الذكريات، ولن يتوافر لنا شيء لاستدعائه لاحقًا. هل جربت من قبل التحدث إلى شخص ما

يقول "ممم، نعم" في أثناء قيامه بشيء آخر، ولكن بعد ذلك لا يتذكر أي شيء من المحادثة، وعندها قد تقول بحنق: "ولكني قلت لك"؟ هذا هو ما حدث.

وكما يشرح "جيمس بورج"، بالرغم من أن عقلك قد يحفظ بعض التجارب في الذاكرة قصيرة المدى (العاملة) "دون التركيز، والانتباه الكاملين لا تنتقل هذه

التجارب على الإطلاق إلى مرحلة الذاكرة طويلة المدى؛ حيث يُطلب منها تقسيم تركيزها على أحداث كثيرة".

ويحذر من أن "القيام بمهام متعددة هو عدو الذاكرة". 8

التركيز اليومي

عند ذهابنا كل يوم إلى العمل، أو الجلوس على مكاتبنا، أو في غرفة معيشتنا، يجب أن نتوقع أن الأشخاص والأشياء ستحاول تشتيتنا.

ستظهر رسائل البريد الإلكتروني واحدة تلو الأخرى، متكدسة على قمة الرسائل الواردة، وسيصدر رنين يخبرك بورود تغريدات جديدة

من موقع تويتر في محاولة

منه للفت انتباهك وسط الضوضاء، وستجذبنا آخر تحديثات موقع الفيسبوك إلى دوامة من الخيال والحنين. قد يبدو الإنترنت كأنه يدعونا إلى استخدامه، مع

الصفحة الرئيسية الملونة الجديدة لموقع جوجل.

كيف يمكننا أن نرفض كل هذا؟

ابدأ بطرح هذين السؤالين على نفسك:

هل تحتاج إلى مزيد من الوقت في يومك؟

ما الذي تحتاج إلى هذا الوقت من أجله؟

كن طموحًا، إننا نتحدث عن الأحلام والأهداف الكبيرة. ما الذي تحتاج من أجله إلى هذا الوقت؟

ربما تحتاج إلى كتابة سيناريو؟ ربما تريد الانتقال خارج البلاد سرًّا؟ ربما تحلم بافتتاح مقهى منذ سنوات؟

يعتمد هذا بشكل أساسي على ما تحتاج من أجله إلى الحصول على مزيد من المساحة والوقت في حياتك.

بالرغم من أنه قد يبدو من غير المنطقي طرح مثل هذه الأسئلة الكبيرة في سياق الحديث عن الوقت الذي يمكنك توفيره ليوم واحد فقط (خمس دقائق هنا،

وخمس دقائق هناك)، فإنك يجب أن تثق بأن تلك الدقائق ستتضاعف.

لا تنشغل بمقياس خططك بالمقارنة مع الوقت القليل الذي توفره يوميًّا. ستلاحظ سريعًا وستفاجأ بِكَمِّ الوقت الذي يضيفه غياب التشتت.

إذا كنت تحلم بأكثر من مشروع، فهذا رائع. بمجرد إنجازك أمرًا واحدًا يمكنك الانتقال إلى ما يليه. حدد أولًا الهدف الذي يحفزك إلى أقصى حد.

فعلت ذلك؟ هذا رائع. تخيل صورة لذلك المنزل الجديد، أو العطلة المذهلة، أو الوظيفة المثالية في عقلك...

حسنًا، متى يمكنك توفير الوقت لفعلها؟

عن طريق التخلص من المشتتات التي تغريك دائمًا على غرار:

- • الرسائل الإلكترونية اليومية.

- • الإنترنت.

- • الهاتف المحمول/الذكي.

- • متابعة آخر الأحداث على مواقع التواصل الاجتماعي.

- • تحديث الحالة على مواقع التواصل الاجتماعي.

ما أكثر شيء اكتشفت أنه يشتتك خلال الفصول السابقة؟ وهذه نقطة جيدة لتبدأ منها. حدد مشتتًا واحدًا، واسأل نفسك: في أي وقت من اليوم يمكنك توفير دقيقتين من التشتت؟

وذكر نفسك:

لماذا تريد أن تفعل ذلك؟

بمجرد أن تبدأ في تخطيط طريقك لتوفير الوقت، أضف كمًّا ضئيلًا من الوقت. اكتب خمس طرق يمكنك استخدامها لتقلل من المشتتات بشكل يومي:

تذكر، إننا نتحدث عن خمس دقائق هنا، وخمس دقائق هناك، ليس حياتك التي تعيشها بالكامل.

بمجرد أن تكتب قائمة بالطرق الخمس للتقليل من المشتتات، حاول أن تفعل واحدة منها خلال كل يوم من أيام هذا الأسبوع.

إذا أصبح تجنب التشتت يوميًّا عادة، فسوف تتمكن من التركيز على النتائج، والأهداف بعيدة المدى، وستصبح العلاقات أكثر سهولة.

ستوفر الوقت عن طريق عدم التنقل بين المهام، وستركز على المشروعات بدون أن تسمح لأي شيء بمقاطعتك. ستبدأ يومك بالإنتاجية بدلًا من أن تبدأه بالتشتت.

إن ذلك التغيير المحدود يستحق المحاولة.

التركيز على الأهداف السنوية

يبرع الكثير من الناس في تحديد الأهداف السنوية في اليوم الأول من شهر يناير.

ولكن، عندما يصل الأمر إلى التفكير في وضع أهداف سنوية في أي

وقت آخر من السنة، فإننا لا نتمكن من ذلك.

إنه لأمر مخز؛ لأننا في مرحلة معينة من حياتنا، عندما نرغب في القيام بالتغيير، يمكننا ذلك مع بداية "سنة جديدة"؛ لنوضح أهدافنا.

لنبدأ سنة جديدة من اليوم.

مع نهاية هذه السنة، ما الذي تريد أن تمتلكه لتظهره خلال السنة القادمة من عمرك؟

هل ترغب في المئات من رسائل البريد الإلكتروني التي تم الرد عليها، وحسابات مواقع التواصل الاجتماعي الممتلئة بآخر الأحداث، وتاريخ طويل لصفحات تمت

زيارتها على الإنترنت؟ أم أمر آخر غير ذلك؟

عندما ننظر أحيانًا إلى الخلف على ما حدث خلال السنة السابقة، نشعر بالندم.

هل حدث معك من قبل أن وصلت إلى آخر صفحة في المفكرة واكتشفت أنك لم تنجز أيًّا من الأمور الرئيسية التي أردت إنجازها؟ ولكنك... كنت مشغولًا طوال

الوقت. ما الذي حدث بشكل خاطئ؟

إحدى الإشارات التقليدية على التشتت الرقمي هي الشعور بأنك مشغول طوال الوقت. ولذلك تشعر بأنك تحقق أشياء على أساس يومي، ولكن عندما تبدأ في

جمع الأمور التي أنجزتها خلال السنة المنصرمة، لا تجد أنك أنجزت الكثير خلال عام كامل من الإرهاق، ولا عجب في أن تشعر بالندم حينها. لقد كنت مشغولًا،

ومرهقًا، ولم تجد دقيقة لنفسك، ومع ذلك لم تحقق ما أردت تحقيقه خلال العام.

تذكر أن حالة "الاتصال" طوال الوقت، تجعلك تشعر بالإرهاق، ولكن لاحظ الفرق، الإجهاد الذي يحدث نتيجة العمل بتركيز ليس لديه نفس التأثير المستنزف.

تعني حالة الاتصال أيضًا أنه من المرجح أن تقع في شرك تقليدي آخر, عدم الحصول على لحظة واحدة لنفسك؛ حيث يطلب الآخرون انتباهك طوال الوقت،

وتتحكم مطالب الآخرين بأفكارك طوال الوقت.

فيم ستستخدم تلك الدقائق من أجل نفسك - والتي لم تحظ بها أبدًا من قبل - إذا ما تمكنت من الاحتفاظ بها؟

تحتاج إلى تلك الدقائق لتحسنٍ من عامك. تحتاج إليها لتخطط للأمور التي ستجعل عامك يبدو مختلفًا. تحتاج إليها لتخطو نحو أحلامك، وأهدافك، لتعمل

طوال 12 شهرًا كاملة على أهدافك الحقيقية.

إذا ملأنا كل دقيقة إضافية بالتشتت الرقمي، فلن يكون هناك وقت للراحة، أو حجز تلك العطلة التي تحلم بها. في الواقع، لا يوجد وقت كاف للحصول على

الإلهام اللازم لاختيار المكان الذي تذهب إليه.

عند الوصول إلى اليوم الأخير من العام، لن تتمكن من إدراك أن جميع الأوقات التي قضيتها على مواقع التواصل الاجتماعي هي السبب في عدم حصولك على

عطلة رائعة هذا العام. ولكنك لم توفر وقتًا للتفكير طويل المدى. لم توفر وقتًا لتخطط، أو لتبدع.

تخيل أن اليوم هو أول يوم في السنة الجديدة بالنسبة لك (بغض النظر عن الشهر)، واختر كيف تريد أن تبدو السنة القادمة.

هناك خمسة أمور أريد فعلها هذا العام:

كل مرة تكون فيها على وشك تسجيل الدخول والحصول على جرعة من التشتت الرقمي، خذ دقيقة لتتردد، واسأل نفسك: هل أريد تفقد بريدي الإلكتروني، أم

تحقيق هدفي الأكبر هذه السنة؟

ثم اقض بعد ذلك، على سبيل المثال، خمس دقائق في تعلم اللغة التي تريد إتقانها، أو نصف ساعة في اختيار ألوان جديدة لتضيء منزلك.

ومع نهاية السنة، ستتمكن من النظر إلى الوراء، والافتخار بما حققته.

ركز على النتائج

بينما تحفز الأحلام بعض الأشخاص، تحفز النتائج آخرين.

هذه نقطة مفيدة للتركيز عليها، خاصة في مكان العمل.

إن تغيير سلوك تشتتك الرقمي قد يمنحك ميزة تنافسية؛ حيث إنه يقلل من مستويات الضغط، ويزيد من الإنتاجية.

إذا كان جميع من حولك "ضائعين" في عالم مرهق ومحير من المشتتات، فإن التراجع والابتعاد عن كل هذا سوف سيفصلك عنه على الفور. إذا كنت تتفقد بريدك

الإلكتروني مرتين في اليوم، وأصبحت تستفيد من ذلك الوقت في القيام بأمر أفضل من أجل من تعمل لديهم، فسيلاحظون ذلك على الفور.

سوف تشعر بسعادة أكبر، وبسيطرة أكبر على نفسك.

اترك الحبل على غاربه، وستخاطر بحدوث النقيض، ستكون الشخص المشتت الوحيد المتبقي.

إن إدراك أنك آخر شخص في المكتب يتبنى إستراتيجية رقمية تمكنك من التركيز ليس بالموقع الجيد لتكون فيه؛ حيث إنك ستشعر بالإرهاق، وستكافح بيأس من

أجل مجاراة الآخرين، بينما يتقدم الآخرون من حولك.

ومع ذلك لا تقلق، فأنت متقدم بالفعل (ففي النهاية أنت الشخص الذي يقرأ هذا الكتاب...).

فيما يلي عملية سريعة مكونة من أربع خطوات لتستخدمها غدًا في المكتب:

1 - 1 حدد أكثر أوقاتك إنتاجية (انظر الفصل 5 لمزيد من التفاصيل حول ذلك).

2 - 2 أعد ترتيب دفتر يومياتك، إذا لزم الأمر، لتجد ساعة في هذا الوقت الأكثر إنتاجية للعمل الحقيقي (يجب نقل الاجتماعات، والمكالمات إلى أوقات أقل إنتاجية).

3 - 3 أغلق جميع خطوط معلوماتك الرقمية خلال هذا الوقت، لمدة ساعة (وهذا يتضمن البريد الإلكتروني/الهاتف الذكي/البلاك بيري/

خدمة الأخبار العاجلة/أي

خدمة إشعارات أخرى/مواقع التواصل الاجتماعي/ متصفحات الإنترنت).

4 - 4 اعمل لمدة ساعة. ولا تسمح بأية مقاطعات، والتزم بذلك. لاحظ الكم الإضافي الأكثر من المعتاد الذي تحققه.إن تخصيص ساعة واحدة في اليوم من أجل

العمل الذي من المفترض أن تقوم به، لن يكون بالأمر العسير.

إذا استطعت القيام بذلك، فسترى عما قريب نتائج مذهلة. إذا أردت أن تقوم بالمزيد، فجرب ساعة في الصباح الباكر، وساعة أخرى بعد الظهر.

بالنسبة لهؤلاء المتحمسين إلى اعتناق إستراتيجية توفير الإنتاجية من خلال القضاء على المشتتات الرقمية تمامًا، يمكنك تحقيق ذلك من خلال تحويل مكتبك إلى

جزيرة خالية من المشتتات الرقمية (خذ مثالًا من علماء الأعصاب من يوتاه الذين اعتزلوا المدنية، ومصممي المواقع الذين ذكرناهم في الفصل السادس).

فوجئ الكثير من الأشخاص بما يمكنهم تحقيقه بطرق بسيطة، بتغيير ما يفعلونه لمدة ساعة واحدة فقط. كما فوجئوا بسرعة تحقيقهم لهذه الأمور.

إن مقايضة ساعة واحدة من الإنتاجية العالية بثلاث ساعات غير منتجة على الإطلاق يبدو أمرًا منطقيًّا.

كم عدد الشركات التي فكرت بالفعل في إستراتيجية لمواجهة التشتت الرقمي؟ للأسف ليس الكثير. كم عدد الذين عادوا إلى الوضع الافتراضي، دائمًا "متاح"؟

جميعهم.

بمجرد أن تضع إستراتيجية، ولو بسيطة، يمكنك أن ترتاح، وترى الإنتاجية تزداد.

إذا كنت تدير فريقًا يجب أن تكون منتبهًا بشكل خاص لتأثير الشخص المشتت على بقية أعضاء الفريق. المثال التقليدي للشخص المشتت هو الشخص الذي يبعث

برسائل بريد إلكتروني إلى الشخص الخطأ، أو يرسل رسالة بريد من المفترض أن تحتوي على مرفقات، بدون مرفقات.

هناك أمور بسيطة من شأنها مضاعفة عامل التشتت في المكتب؛ مثل الموظف الذي يأخذ نسخة من رسائل بريد الكثير من الأشخاص (عادة لأسباب سياسية)، أو

يرسل بدون تفكير رسائل بريد إلكتروني إلى قائمة التوزيع للجميع. وهذا يعني تشتيت الكثير من الأشخاص، والتنقل بين المهام، بينما يقرأون رسالة البريد تلك

(والتي قد لا تكون موجهة إليهم). وتقل الإنتاجية بينما يخسر الجميع الوقت في العودة مرة أخرى إلى مهامهم الأصلية. فكر في ما إذا كنت تحتاج إلى إرسال رسالة

البريد الإلكتروني للجميع أم لا. أضف في أسفل الرسالة "لا حاجة إلى الرد" إذا لم تكن هناك حاجة إلى ذلك.

بمجرد إتقانك لتقنيات تجنب التشتت، انقلها للآخرين من حولك.

ركز على العلاقات

"إما أنا أو ذلك الهاتف السخيف".

هل سمعت أيًّا من تلك الكلمات من قبل؟ إذن، فقد حان الوقت لإعادة النظر في طريقة تغيير السلوك الرقمي لعلاقاتك قبل فوات الأوان.

نحتاج إلى التفكير في ثلاث علاقات مختلفة هنا:

1 - 5 العلاقة داخل الغرفة. أولئك الأشخاص الذين نتحدث معهم وجهًا لوجه (أو قد لا نتحدث معهم لأننا منشغلون بالنظر إلى شاشة).

2 - 6 العلاقات على الجانب الآخر من شبكة الإنترنت، أي الأشخاص الذين يقرأون تحديث حالتنا أو الأشخاص الذين نرسل إليهم رسائل بريد إلكتروني.

3 - 7 العلاقات مع هواتفنا وحواسبنا.

العلاقات مع هواتفنا يمكن أن تبدو مفهومًا غريبًا لنناقشه. ولكن يجادل "داميان تومبسون" في كتابه The Fix بأن المزيد منا يطورون علاقة إدمان مع هواتفهم

الذكية.

وتحدث في مقالة نُشرت مؤخرًا حول ما اكتشفه عندما كان يؤلف كتابه عن الإدمان:10

في جامعة ستانفورد في كاليفورنيا، وعلى بعد خطوات من المقر الرئيسي لشركة آبل، يدعي 44% من الطلاب أنهم إما يدمنون كثيرًا أو تمامًا هواتفهم الذكية، ويقر

9% منهم "بالربت" عليها، و 8% اعتادوا التفكير في أن أجهزة الآيباد ال يمتلكونها تشعر بالغيرة من أجهزة الآيفون.

هذه مشاعر قوية، واكتشافات صادمة. كيف يمكن أن يعترينا ذلك الشعور تجاه الأشياء التي هي، في الواقع، أجهزة آلية؟ ربما تخضع الآلات التي في عقولنا

لسيطرتنا بشكل كامل...

يقول "تومبسون": "يعلم صانع الهواتف الذكية الكثير عن دائرة المكافأة الموجود بدماغنا لدرجة قد تضرنا". يتحدث حول كيف قد تجبرك تلك الآلات "بشكل خاص

على التصرف بشكل متكرر يقترب من اضطراب الوسواس القهري".

إذا كنت تشك بأنك في حاجة إلى تقييم علاقتك مع هاتفك، فاطرح على نفسك الأسئلة التالية: - • هل تشعر بالقلق إذا نسيت هاتفك الذكي ليوم كامل؟

- • هل تنام، وتضع هاتفك تحت وسادتك؟

- • هل أغلقت هاتفك من قبل؟

كن صادقًا، ما هو شعورك تجاه هاتفك؟

هل تفكر فيه بشكل عام كما لو كان يمتلك صفات بشرية؟ هل تشعر بأنه موجود من أجلك، أو أنه يفهمك؟ هل تسمح لأي شخص آخر بالاقتراب منه؟

خلال السنوات القليلة الماضية، تحولت هواتفنا الذكية لتقوم بأمور تختلف كثيرًا عن أجهزة الاتصال البسيطة، وأصبحنا نشعر وكأن حياتنا تعتمد عليها.

لماذا تحبها، ولماذا حصلت عليها؟ لأنها تجعلك تبدو بشكل جيد؟ أن تحصل على تكنولوجيا أحدث من الآخرين؟ لتوفر لك الوقت؟

إن علاقاتنا مع التكنولوجيا تتغير لتصبح أكثر تعقيدًا، كما أن إدراكك لنظرتك لهذه الأجهزة الرقمية في هذه المرحلة سيساعدك في المستقبل.

"أيدان وودز" طالب جامعي يبلغ من العمر 18 عامًا، يسمي نفسه "الفتى المعجب بأبل". لا يقطع الاتصال بالإنترنت أبدًا، وهو أكثر شخص متصل بين أصدقائه.

بالنسبة له، القيام بمهام متعددة هو أسلوب حياة.

الأجهزة الرقمية هي جزء كبير من حياتي. لدي آيفون 5، وماك بوك، وآيباد بالإضافة إلى الإكس بوكس، والبلاي ستيشن. أريد أن أبقى مواكبًا لأحدث صيحات

العصر. حصلت على آيفون 5 في أول يوم من صدوره في المتاجر.

يساعدني هاتفي على القيام بمهام متعددة بسهولة، والآيباد مثله بالضبط؛ حيث أتنقل بين الصفحات، وأقوم بالكثير من المهام في الوقت ذاته؛ فعلى سبيل

المثال، أدخل على الفيسبوك وأنا أشاهد اليوتيوب، وأكتب رسائل نصية في الوقت نفسه.

لنرى.. لديَّ 24 تطبيقًا مفتوحًا في وقت واحد على هاتفي الآن. ونفس عدد التطبيقات تقريبًا يكون مفتوحًا على الآيباد عندما أستخدمه. وتوجد خمسة مواقع

مفتوحة على حاسبي.

بعض أصدقائي مثلي بالضبط. ولكنَّ هناك عددًا قليلًا لا يستخدمون الأجهزة على الإطلاق. أنا على الأرجح أحد أكثر مستخدميها على الإطلاق. أنا الفتى المعجب

بأبل!

نتواصل عن طريق الرسائل النصية، الطريقة الأكثر انتشارًا، أو الرسائل الفورية، ونستخدم المكالمات الهاتفية في بعض الأحيان.

لا أطفئ أجهزتي على الإطلاق، إنها تعمل طوال الوقت، حتى عندما أذهب إلى النوم. ولكني أطفئ التنبيهات السمعية لرسائل البريد الإلكتروني الواردة.

لا أشعر بالتعب إطلاقًا نتيجة اتصالي طوال الوقت؛ فهذا ما يفعله

الجميع. وأنا أحب ذلك. لست متأكدًا من السبب.

يمكنني تذكر الحياة عندما كانت مختلفة، فقد حصلت على هاتفي الأول عندما كنت أبلغ 10 سنوات.

لماذا أحب أن أكون متصلًا دائمًا؟ يمكنني مشاهدة ما أريده، وقتما أريد على حاسبي. يمكنني مشاهدة American Tv . يمكنني التحدث إلى شخص ما على

الجانب الآخر من المدينة دون الحاجة إلى استقلال الحافلة للذهاب إلى هناك، إن التحدث باستخدام الفيسبوك أو الرسائل النصية أرخص.

هناك بعض الآثار السلبية مثل الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة بشكل كافٍ، كما أن هناك بعض المشاكل الاجتماعية أيضًا. أعرف أشخاصًا يقضون الكثير من

الوقت على الإنترنت لدرجة أنهم يجدون صعوبة في التحدث وجهًا لوجه مع الآخرين.

كنت أتشاجر مع والديَّ، على سبيل المثال، عندما يرغب أحدهما في التحدث معي بينما أتحدث في الهاتف، وقد تحدث لي الكثير من المشكلات إذا لم أرد على هذه

الاتصالات، كما أني تشاجرت معهما بسبب رغبتي في شراء هاتف جديد.

في المستقبل، أعتقد أن الأجهزة ستصبح أقل سمكًا، وليس أصغر حجمًا بالضرورة. ستكون هناك شاشات ثلاثية الأبعاد، من دون فاصل زجاجي. هذه الأمور يتم

تطويرها بالفعل. تقديري أننا سنحصل عليها بحلول عام 2020.

داخل الغرفة

قد يمكننا استخدام بعض الطاقة التي نخصصها لهواتفنا بطريقة تعود علينا بالمزيد من الفائدة فيما يتعلق بالعلاقات داخل الغرفة.

يعتبر البلاك بيري على طاولة الطعام في أحد المطاعم أحد الأمثلة التقليدية على قيامنا بتدمير تلك العلاقات، فلا شك في أن هناك شخصًا ما سيتدخل عنوة في هذا

العشاء المخصص لشخصين فحسب.

ما الانطباع الذي يعطيه مثل ذلك التصرف للأشخاص الذين يرافقوننا؟

لقد وقعنا في شرك اعتقاد كون سلوك معين مقبولًا، ولكنه في الحقيقة ليس سوى محض وقاحة. لقد أخذنا العلاقات "القديمة" التي نتواصل فيها مع الآخرين

وجهًا لوجه كأمر مسلم به، ولم نعط تلك العلاقات قدرها الذي تستحقه.

لنرجع خطوة للوراء، ونفكر قليلًا في مدى المعاناة التي قد تواجهها تلك العلاقات.

فكر في إجاباتك لتلك الأسئلة:

- • أي العلاقات تقدرها؟

- • هل تستخدم الأجهزة الرقمية عندما تكون بصحبة هؤلاء الأشخاص؟

- • هل هناك أشخاص تشعر بأنه من المناسب تفقد هاتفك الذكي عندما تكون بصحبتهم؟

- • هل لديك أشخاص تبذل جهدًا خاصًّا لتحد من استخدامك هاتفك الذكي أو حاسبك المحمول وأنت بصحبتهم، وإذا لم يكن الأمر كذلك، أيجب أن يكون

هناك مثل هؤلاء الأشخاص؟

- • هل شعرت من قبل بالانزعاج من شخص يتفقد هاتفه المحمول عندما يكون في صحبتك؟ من يكون؟

كم عدد المرات التي رأيت فيها شخصين يسيران في الشارع وكل منهما ينظر إلى هاتفه المحمول؟ وقد لا يشكون في أن سلوكهما غير مقبول في بعض الأحيان.

اعرض فيما يلي الانطباع الذي تتركه لدى الآخرين في كل مرة تقوم فيها بذلك الأمر: - • هناك شيء ما/شخص ما أكثر أهمية منك على الجانب الآخر من الهاتف/الحاسب.

- • لا أرغب في رفقتك (الواقعية).

- • لا أقدر الوقت الذي نقضيه معًا.

في المرة القادمة التي يتفقد فيها شخص ما هاتفه الذكي بينما يكون بصحبتك، قاطعًا حديثكما، لاحظ كيف يجعلك ذلك تشعر. في المرة

القادمة عندما تكون برفقة

شخص ما، وتتفقد هاتفك، اسأل نفسك عن الشعور الذي قد يشعر به جراء ذلك.

عندما يكون الهاتف في مجال رؤيتك، عادة يجعلنا ذلك نفكر في شبكات التواصل الاجتماعي بشكل أوسع. ويوجد دليل على أن ذلك يدمر المحادثات التي نجريها

وجهًا لوجه.

أظهر بحث أجراه عالم نفسي في جامعة إسيكس أن الهاتف عندما يكون موجودًا في مجال الرؤية خلال محادثة حتى وإن لم يتم استخدامه، يُشعر الأشخاص

بأنهم أقل قربًا من الشخص الذي يتحدثون إليه.

إن مجرد وجود الهاتف المحمول له تأثير سلبي على التقارب، والتواصل، وجودة المحادثة، ومن غير المرجح أن يشعر الأشخاص بأن من يتحدثون معه يظهر اهتمامًا

وتفهمًا، وإذا كان هناك أمر شخصي مهم قيد النقاش، فستظهر تلك الانطباعات بشكل أوضح. 11

لذلك إذا أردت الحصول على محادثة جدية، فاحرص على أن يكون هاتفك المحمول خارج مجال رؤيتك (أو الأفضل من ذلك، أن تغلقه).

ولكن كيف تحث الأشخاص الذين تكون برفقتهم على التقليل من تفقدهم لهواتفهم؟ يطرأ التوتر عادة عندما يحين وقت وضع الحدود.

الأشياء التي يمكنك قولها قد تتضمن:

- • لن أقابلك لتناول العشاء إلا إذا توقفت عن تفقد هاتفك.

- • الهواتف ممنوعة على طاولة العشاء.

- • الحاسب ممنوع بعد التاسعة مساء.

في معظم تلك الحالات، ينظر إلى الشخص الذي يضع حدودًا على أنه الشخص غير العقلاني، الشخص المتذمر. ولكنك بذلك قد تصنع للأشخاص الذين تحبهم

(وكذلك علاقتك بهم) معروفًا.

إن اضطرارك للقتال لتحصل على الانتباه لا يجعلك تشعر بأنك محل تقدير. هل أصبح طلب الحصول على الانتباه الكامل أمرًا مبالغًا فيه هذه الأيام؟

إن قضاءك الوقت مع شخص ما، ثم إهماله بعد ذلك يعني أنكما معًا، ومع ذلك منفصلان. وما تخسره هو الوقت المميز الذي يمكنكما قضاؤه معًا.

"أصدقاؤنا" المفضلون الجدد

رغم أننا بدأنا بسرعة في تجنب أصدقائنا القدامى الذين نقابلهم وجهًا لوجه، فإننا رحبنا بحرارة بعدد كبير من "الأصدقاء" الذين لا نعرف الكثير منهم. 12

أعادت وسائل التواصل الاجتماعي تشكيل مفهوم الصديق.

ولكن إذا فكرنا بتروٍّ، فقد ندرك أن تلك العلاقات على الإنترنت تستهلك جزءًا هائلًا من وقتنا.

تمتلئ العلاقات في تلك المنطقة بمشكلات الشخصيات الموجودة على الإنترنت، وفهم الإشارات، ومحاولة مواكبة المتفوقين. ما الانطباع الذي نرغب في تركه لدى

الآخرين الذين يستهلكون الكثير من الوقت على منصات التواصل الاجتماعي. التركيب الاجتماعي، والهوية الاجتماعية هما جانبان أساسيان من المهم دراستهما في

هذا الصدد.

يعتبر الخوف من التجاهل السبب في كوننا عالقين في مواقع التواصل الاجتماعي، كما تمت مناقشته سابقًا، حيث يجعلنا نتفقد، ونتفقد مجددًا، ونتفقد مرة

أخرى. ربما يكون هناك جديد قد حدث! قد يكون هناك شخص ما يرغب في التحدث إلينا! قد تكون هناك رسالة جديدة من أجلنا!

ويدفعنا خوفنا (من تفويت أي جديد) للوصول إلى منصات التواصل الاجتماعي ونغادر عادة مخذولين، أو مهملين، أو منهكين؛ حيث إن هذه المنصات لا تعتبر

سببًا للسعادة.

في معظم الأوقات، نقضي الكثير من الوقت مع هؤلاء "الأصدقاء"

الجدد لدرجة أننا ننسى كيفية التواصل الاجتماعي. من الصعب وصف مدى عمق أو دقة طبيعة

ما يشعر به شخص ما عندما ينحصر ما يراه في كلمات على شاشة، والوجوه المبتسمة أو الحزينة من حين إلى آخر.

هناك توقع بأن التكنولوجيا تقلل من قدرتنا على إظهار الاهتمام؛ حيث تقل لقاءاتنا وجهًا لوجه. 13

الفارق بين العام والخاص هو جانب آخر تغيرت فيه القواعد. لقد كان هناك الكثير من التغريدات الشخصية التي ندم كتابها على عرضها، والندم على عدم عرضها

بالشكل الصحيح. 14 ولكن حتى بالنسبة لهؤلاء الذين لم يتصرفوا على نحو غريب في العلن، فإنهم تعودوا على قول بعض الأمور علانية، اعتادوا فيما مضى على

أن تكون أمورًا خاصة؛ الأمر الذي سيصيبنا جميعًا.

إن القدرة على الرؤية من خلال كلمات الآخرين هو الذي يجذبنا إلى منصات المواقع الاجتماعية.

إن التشتت الذي نواجهه بسبب الآخرين هو أمر سوف نناقشه أكثر في الفصل القادم.

تسع خطوات نحو التركيز

مدهش! لقد قطعت نصف المسافة بينما تأخذ وثبة كبيرة إلى الخطوة الخامسة. هل يمكنك أن تتذكر كيف كانت الأمور تبدو مختلفة بينما كنت تقف عند أسفل

السلم؟ لنرَ مدى المسافة التي قطعتها.

الخطوة الخامسة

1 ما الذي يفيدك عند التعامل مع التشتت الإلكتروني؟

2 ما السلوكيات الجديدة التي أصبحت الآن جزءًا من حياتك؟

3 ما الذي لاحظته يتغير في حياتك؟

ملخص سريع

- • التنقل بين المهام يجعلك تشعر بالكفاءة، ولكنك تقلل من إنتاجيتك

بنسبة 40 % عندما تفعل ذلك.

- • يعتبر توفير خمس دقائق من التشتت بشكل يومي طريقة لإيجاد المزيد من الوقت اللازم للمشاريع التي حلمت بها دومًا.

- • انظر للوراء في نهاية هذا العام، واشعر بالفخر بما حققته عن طريق إيجاد مساحة لتفكر وتخطط.

- • لا تكن الشخص المتأخر في المكتب. طور نتائجك باستخدام خطة بسيطة مكونة من أربع خطوات.

- • يوجد دليل يدفعنا إلى الاعتقاد أننا نكون علاقات غير صحية مع هواتفنا الذكية.

- • تعاني العلاقات مع الأشخاص الذين نقابلهم وجهًا لوجه بسبب التشتت الرقمي. احذر من أن تعطي انطباعًا يقول "إن هناك أمرًا ما أكثر أهمية منك".

- • يتحكم الخوف أحيانًا في بعض العلاقات الجديدة التي صنعناها على الإنترنت.

- • الشعور بالأحاسيس أصبح مشكلة بالنسبة لأولئك الذين يقضون الكثير من الوقت يكوِّنون صداقات على الإنترنت.

قراءات إضافية

- • لا تدعي "ماجي جاكسون"، في كتابها Distracted ، أن كل شيء سيكون بخير. وتدعم حجتها بأبحاث علمية، وتتوقع عصرًا قادمًا من الظلمة. Jackson, **M. (2008) Distracted: The Erosion of Attention and the Coming of the Age. New York: .Prometheus Books** • -

"كاميرون مارلو" عالم أبحاث و"عالم اجتماع مقيم" في شركة فيسبوك. اقرأ بعضًا من أبحاثه المثيرة للاهتمام على:

. /htt p://cameronmarlow.com

الفصل الثامن

الفصل 9 من الذي يشتتك؟

ما تستنفده المعلومات واضح للغاية: تستنفد انتباه الأشخاص الذين

يستقبلونها. لهذا السبب فإن وفرة المعلومات تؤدي إلى ضعف الانتباه... ."تيموثي فيريس"

إذا كان الأشخاص الذين يحيطون بك مشتتين ، فلن يكون من الصعب أن تعود مرة أخرى إلى السلوك المتشتت الذي كنت عليه.

لنبدأ مع سؤال سريع.

من الذي يشتتك؟

ربما يخطر ببالك شخص ما تتمنى أن يغير من عاداته الرقمية، حيث تشعر بأن سلوكياته الرقمية لا تؤثر على حياته فحسب، بل على حياتك أنت أيضًا.

تريد أن تتخلص من الشاشات، وتقضي معه المزيد من الوقت، ولكنه يستمر في التحديق في شاشة هاتفه الذكي، لذا، قد تستسلم أنت أيضًا، وتمسك بهاتفك...

في هذا الفصل سنتعلم بعض التكتيكات الدبلوماسية التي يمكنك أن تستخدمها مع شخص ما مصاب بالتشتت الرقمي. سنكمل من حيث انتهينا في الفصل

السابق، ونركز أكثر على العلاقات.

قد نتعجل أحيانًا بإلقاء اللوم على الآخرين لتشتيتهم لنا رقميًّا، وإلقاء اللوم على التكنولوجيا التي تقدم لنا التشتت.

ولكن هل تعد تلك أعذار مقنعة عن سلوكنا؟ قبل اختراع الإنترنت بفترة كبيرة، كنا نعرف كيف نطفئ الأجهزة، لذلك، وبالرغم من حاجتنا إلى مراجعة قوى

التشتت التي تحيط بنا، فإننا بحاجة أيضًا إلى استمرار التركيز على أهدافنا، مما سيمدنا بالقوة الكافية للتغلب على المشتتات.

بالإضافة إلى ملاحظتك أن هناك أشخاصًا يتسببون في تشتيتك، قد ينتابك شعور بالضيق من العلاقات ككل بسبب أن هناك أمرًا ما قد تغير. إذا كانت هذه هي

الحالة، فأنت على حق.

بالرغم من بقائنا متصلين طوال الوقت، فإننا نجد أن صعوبة التواصل تزداد، وقد يعود هذا إلى نسياننا كيفية التواصل فيما بيننا.1

لا عجب من أننا نناضل، فقد كان يكفي، فيما مضى، استخدام اللغة البسيطة في أثناء الجلوس في غرفة المعيشة مع كوب من الشاي. أما الآن فإننا نتواصل على

مستوى عالمي، ونبعث برسائل تحتوي على حروف مختصرة مزودة برموز إلى أشخاص لا نعرفهم. ماذا كان المقياس الزمني القديم؟ بريد الدرجة الأولى السريع،

إذا كان الأمر على قدر كبير من الأهمية. وماذا عن المقياس الزمني الجديد؟ أسرع من الفوري إذا استطعنا قول ذلك. وسنرى كيف يغير ذلك من طريقة تواصلنا مع

الآخرين.

مقعد بجوار النافذة

هل تتذكر كم كان مزعجًا استخدام الآخرين جملتهم الافتتاحية المعتادة على الهاتف: "أنا على متن القطار...؟". لا تزال مزعجة بالقدر نفسه. ولكن هل لاحظت

حدوث ذلك بصورة أقل؟ فنحن لم نعد نتحدث الآن كثيرًا، بل نبعث بالرسائل النصية، وننقر على الشاشات، ونستخدم الرسائل الفورية.2

القطار مكان رائع لنلاحظ كيف نغير، كمجتمع، طريقة استخدامنا الأجهزة الرقمية. فمن خلال ملاحظة طريقة تصرف الآخرين، يمكننا أن ندرك طريقة أدائنا

للأمور.

تخيل أنك على متن قطار، ويجلس شخصان أمامك: أحدهما يقرأ كتابًا، والآخر يقرأ في شاشة جهاز محمول.

تنظر إليهما وتتساءل: أيهما يشعر بسعادة أكبر؟ وأيهما يشعر بإرهاق أكبر؟ أيهما سيخرج بأفكار أكثر إبداعًا؟

هذه أسئلة من الصعب الإجابة عليها بدون معرفة المزيد عن هؤلاء الأشخاص (ففي النهاية تعتمد السعادة على عوامل كثيرة). ولكن بطرحنا هذه الأسئلة، يمكننا

البدء في ملاحظة سلوك الآخرين، وتحليله.

يعتبر السفر مثالًا تقليديًّا على "مساحة من الوقت" يمكن أن نستخدمها في التفكير أو الراحة، والتي أصبحنا نميل اليوم إلى أن

نملأها بالتشتت الرقمي.

الأمر الذي يثير غضبي هو عندما أنظر حولي في عربة القطار، وأرى الناس واحدًا تلو الآخر, مفتونين بهواتفهم، ورؤوسهم منحنية. ما الذي قد يكون على هذا القدر

من الأهمية؟

يوجد خارج النافذة الكثير من الإلهام. ولكننا نفوته، لذا، فقد تغير منظورنا للحياة.

غروب شمس مثالي؟ أمر غير مهم. 357 رسالة بريد إلكتروني موجودة في يوم واحد هي التي تسترعي انتباهنا.

ابحث عن مثال جيد

إلى جانب ملاحظة الأمثلة السيئة، يمكننا أن نتعلم الكثير من الأمثلة الجيدة التي نكتشفها من حولنا.

فكر للحظة في أكثر الأشخاص الذين تعرفهم تركيزًا.

كيف يتصرفون؟ ما الأشياء التي يفعلونها وتجعل منهم أشخاصًا أكفاء؟ كيف يبدو مظهرهم الخارجي فيما يتعلق بالمزاج؟

اكتب ثلاثة أشياء تلاحظها حول سلوكهم:
1
2
3

والآن، فكر في أكثر الأشخاص الذين تعرفهم تشتتًا رقميًّا.

كيف يتصرفون؟ كيف عرفت أنهم مشتتون رقميًّا؟ كيف يبدو مظهرهم الخارجي فيما يتعلق بالمزاج؟

هل يبدون سعداء، ومسترخين، ومنتجين؟ أم يبدون مرهقين ومنهكين، ولا يجدون الوقت الكافي لك؟

مرة أخرى، ضع قائمة بثلاث ملاحظات:
1
2
3

أي من هذين النوعين ينجز قدرًا أكبر من العمل؟

ما الذي يفعله هذان النوعان عندما تراسلهما؟ تتصل بهما؟ تكتب رسالة تحديث حالة؟

الآن رتب الأشخاص الخمسة الذين تقضي معهم أغلب الوقت، من أكثرهم إلى أقلهم تشتتًا رقميًّا.

ما موقعك من ذلك الترتيب؟

هل أنت مشتت رقميًّا أكثر من أصدقائك، وأفراد عائلتك، أم أقل تشتتًا، أم على مستوى التشتت نفسه؟

لا تفاجأ إذا ما وجدت أن الأشخاص الذين تقضي معهم أغلب الوقت على مستوى تشتتك الرقمي نفسه.

إننا نميل إلى أن نشبه الأشخاص الذين نقضي معهم معظم وقتنا.

هل تريد أن تصبح أكثر ثراء؟ اقض المزيد من الوقت بين الطبقات الأكثر ثراءً. هل تريد أن تصبح أكثر تركيزًا؟ اقض المزيد من الوقت مع الأشخاص الذين لا يعانون

التشتت.

إذا كان جميع من حولك تشتتهم الأجهزة الرقمية، فاحذر من اعتقاد أن ذلك أمر طبيعي.

وقت العائلة

وجدنا طرقًا لقضاء المزيد من الوقت مع الأصدقاء والعائلة، وفي الوقت نفسه بالكاد نوليهم أي اهتمام على الإطلاق. شيري توركل3

ماذا إذا كان الأشخاص الذين يشتتونك متواجدين معك في نفس الغرفة نفسها؟

أصبح من الطبيعي، في أغلب العائلات، أن يقضوا الوقت معًا متصلين بالشاشات، ومع ذلك منفصلين عن بعضهم بعضًا.

بالنسبة لنا جميعًا، تبقينا الأجهزة الإلكترونية عادة بعيدين عن بعضنا البعض. إليزابيث بيرنشتين

قد يجلس أفراد عائلة واحدة على الطاولة نفسها، يحدقون إلى شاشات مختلفة (هواتف محمولة، أجهزة لوحية، وحواسب محمولة) ولا يتحدثون إلى بعضهم

البعض. تتفقد الأم رسائل البريد الإلكتروني لعملها على هاتفها

البلاك بيري، بينما يكون الوالد على تويتر يتابع آخر التحديثات، ويستخدم الابن الرسائل الفورية،

وتراسل الابنة الأصدقاء. أو يجلس كل منهم في غرف منفصلة، محدقين إلى شاشات منفصلة.

هذا الأمر ليس مقصورًا على غرفة المعيشة فحسب، فقد رأيت عائلة تفعل الأمر ذاته في مطعم فاخر في لندن من النوع الذي تذهب إليه في المناسبات الخاصة فقط

(لتحدق إلى شاشاتك...).

لا شك في أن تعريف وقت العائلة قد أعيدت صياغته.

رسمت "بيرينستين" مخططات عن أمثلة لعائلات لاحظت مدى الضرر الذي يسببونه لعلاقاتهم، وقرروا القيام بتطهير تكنولوجي.4 وتقول إنهم قد تم تحذيرهم

من أن الأمر ليس سهلًا.

التطهير التكنولوجي أو مضاد علاج الإدمان التكنولوجي هو عندما تقومون كعائلة بقطع الاتصال لفترة قصيرة من أجل مصلحة العلاقات.

أحد أعظم حسابات العائلات التي قامت بعملية التطهير التكنولوجي هو حساب The Winter of our Disconnect
بواسطة "سوزان ماوشارت".5 سنتحدث

حول ذلك بمزيد من التفصيل في الفصل القادم.

تشمل النصائح للعائلات التي تريد أن تجرب التطهير التكنولوجي إخبار أفراد العائلة أولًا حتى يعتادوا الفكرة، وليس فقط أن يستبدلوا بالتكنولوجيا نشاطًا آخر

بمعزل عنها، ويبدأون في الانفصال عن الأجهزة تدريجيًّا.

يمكن إجراء التطهير التكنولوجي كذلك في المكتب، أو مع الأصدقاء. تأكد أن يكون لديك نشاط جيد لتستبدل به الاتصال، حتى لا تشعر بالملل (مثل إعداد وجبة

رائعة معًا).

"لوسي لادبروك" مشتتة بسبب الأشخاص المشتتين من حولها.

أقول: "الشاي جاهز "، فأجد زوجي مستغرقًا في أمر ما على حاسبه، وولدي يلعب بحماس على جهاز الآيباد، دون أن أتلقى أي رد .

أتساءل، إذا ما اختفيت، فكم سيمضى من الوقت حتى يلاحظا غيابي؟ نصف الساعة؟ ساعة؟ أو ربما اثنتان؟

أستفيد أحيانًا من ذلك. إذا أردت أن أفعل أمرًا ما، ولا أريد أن يجذب طفلي الصغير البالغ من العمر سبع سنوات انتباهي ، أعلم أن الآيباد سيعطيني نصف ساعة

قبل أن يرفع رأسه بعيدًا عن شاشته، ولكني أشعر أحيانًا بأن ذلك ليس بالأمر الجيد.

عندما نتحدث لا يتحسن الأمر كثيرًا ، فقد تحدث معي زوجي لمدة 10 دقائق منذ بضعة أيام حول منافذ الإنترنت: أين منافذي، وهل تعمل أم لا. استطعت تحمل

ذلك، وليست لدي أدنى فكرة عما تكون أو أين تكون.

عندما أتحدث مع ولدي، على سبيل المثال، عن كيفية بناء الرومان للمنازل، أو قضاء حاجتهم، فإنه لا يوليني الكثير من الانتباه. ولكن إذا ما حصل على تلك

المعلومات من الحاسب فإنها تصبح كما لو كانت معلومات أسطورية، فيستمع بحماس ، ويتبع التعليمات كأنه عضو في جماعة منومة مغناطيسيًّا تعتقد أن

الحاسب أكثر أهمية من الإنسان. آه لو كانت الحواسب قادرة على أن تجعله يرتب غرفته....

أتذكر، عندما كنت أستقل طائرة إحدى الخطوط الفرنسية في إحدى المرات، أنني كنت أشاهد أحد البرامج الترفيهية على الطائرة كانوا يسمونه "برنامج التشتت"،

والذي جعلني أضحك كثيرًا، لأنه كان مباشرًا للغاية. عندما كنت في المدرسة، كانت إصابتي بالتشتت أمرًا سيئًا، أما الآن ، فيبدو أنها تحولت إلى سلوك إنساني

طبيعي، وإلى الاستحواذ على انتباهنا طوال فترات كبيرة من الوقت قد لا يحدث فيها أي شيء مهم.

نملأ هذه المساحة من الوقت دائمًا ببقائنا متاحين طوال الوقت،

للمكالمات الهاتفية إذا أردت، ومن خلال الرسائل النصية، ومن خلال البريد الإلكتروني، وحتى

على موقعي تويتر وفيسبوك، وإذا لم نعالج هذه الأمور، فإننا نصبح مهملين ، ونتجاهل علاقاتنا بأصدقائنا، ولن نعمل بالإخلاص الكافي. تزيد هذه الأمور من

مستويات الضغط لديَّ لسبب واحد، وهو ، على حد علمي ، زيادة عدد العلاقات الاجتماعية التي يجب علينا مجاراتها بشكل مطرد .

أشعر أحيانًا بالحاجة الماسة للاستمتاع بوقتي، مثل قضاء أمسية رائعة في الخارج، أو حتى أمسية هادئة في المنزل، فيضيء هاتفي لينذر بوصول رسالة بريد

إلكتروني، أو رسالة نصية، وسأقرؤها . وقد يكون من شأنها تغيير مزاجي لبقية السهرة.

نفترض أن جميع وسائل التكنولوجيا جيدة، وهي كذلك بالفعل، ولكن عند استخدامها بشكل معتدل. إنها مثل العقاقير، يمكن أن تنعشك، ولكنك تتعطش

إليها أكثر فأكثر حتى تتناولها بإفراط، ويخرج الأمر عن السيطرة .

يفترض أن تكون التكنولوجيا من أجل راحتنا، ولكن مع كل جهاز صغير يوفر الوقت والجهد، يراودنا شعور بأن هناك ثمنًا يتم دفعه في مكان آخر: غرفة مليئة

بالشواحن والبطاريات، أو الحواسب التي تحتوي على المعلومات التي أمكنك تحميلها على جهازك .

ينطبق الثمن ذاته على الوقت، فمع كل أمسية رائعة يمكن أن أقضيها مع شريك حياتي في الذهاب لتناول وجبة رائعة ، هناك ليلة أخرى ضاعت في مكان آخر في

تصفح الإنترنت لساعات لإيجاد المطعم المناسب. هذه هي عدالة التكنولوجيا!

التعلم بالطريقة الصعبة

ماذا تفعل إذا كان ابنك المراهق، أو والدك يبدو من كوكب رقمي مختلف بالنسبة لك؟

عندما تراقب العادات الرقمية لشخص ما من جيل مختلف، تحتاج إلى

الأخذ بعين الاعتبار اختلاف العالم الذي شب فيه، فقد شب الكثير من الشباب، وهم لا

يعرفون شيئًا سوى البقاء متصلين بالإنترنت، مما كان له عظيم الأثر على سلوكهم، وتواصلهم، وعلاقاتهم.

تحلل "شيري توركل" سلوك الشباب، وتبحث في كيفية تغير العلاقات (بالنسبة للكبار والصغار) في العالم المتصل بالإنترنت.

تقول، إن الهواتف المحمولة قبل أن تصبح جزءًا أساسيًّا من حياة الطفل، كانت تعتبر منافسة:6

يكافح الأطفال دومًا من أجل نيل انتباه والديهم، ولكن هذا الجيل جرب أمرًا جديدًا.

تقول "توركل" إن ما رغب الأطفال فيه هو الانتباه المنشود والنادر.

ما يجعل الأمر أسوأ هو تواجد الوالدين، ولكنهما منشغلان بأمر آخر.

يَقنع اليوم الأطفال بالآباء القريبين بأجسادهم، وهو أمر مؤلم لدرجة كبيرة، ولكن عقولهم في مكان آخر.

تعطي "توركل" مثالًا لأب وابنه يجلسان جنبًا إلى جنب على أريكة ويتابعان مباراة لكرة القدم. ويستخدم الأب في الوقت نفسه هاتفه البلاك بيري. ولأنهما قريبان

بجسديهما، يشعر الابن بأن والده يعطي اهتمامًا للبلاك بيري، وليس له، مما يشكل حاجزًا بينهما.

توضح "توركل"، أننا نادرًا ما نولي بعضنا البعض اهتمامنا بالكامل، بالرغم من الاتصال الدائم. وهذا شعور مزعج يعيدنا مرة أخرى إلى نظرية أن الانتباه هو أغلى

شيء في زمننا الحالي. لم نفهم ذلك بعد، ونعاني النتائج المؤلمة لتقسيم اهتمامنا على الجميع في كل مكان، وفي الوقت نفسه عدم إعطائه بالكامل لأي شخص على

الإطلاق.

يلوح الرضع بحماس في كرسيهم المتحرك، ويشير الأطفال الصغار "انظر، انظر" بينما يدفعهم الوالد بعيدًا، وينظرون إلى هواتفهم، وهم يرغبون في الشيء ذاته،

الانتباه. ولكن عندما يوجه الاهتمام إلى الهاتف الذكي، يضطر الطفل إلى محاولة جذب الانتباه، مثل الصراخ بصوت أعلى حتى يتم سماعه.

وبمجرد أن يكبر هؤلاء الأطفال ويحصلون على هواتفهم، يكون تقسيم الانتباه هو الأسلوب الوحيد الذي يعرفونه.

رغم أن الجميع يقوم بمهام متعددة، فإن جيل الإنترنت، وجيل الآيباد حول ذلك إلى علم، وأصبح أسلوب حياة. لاري روزن7

كما رأينا من قبل، يستهلك المراهقون 10 ساعات و 45 دقيقة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يوميًّا، مع حساب أداء مهام متعددة في الوقت ذاته يقضون

وقتًا على وسائل التواصل الاجتماعي أكثر مما يقضيه الكثير من البالغين خلال أيام عملهم الأسبوعية (يستخدم المراهقون عادة وسائل التواصل الاجتماعي سبعة

أيام في الأسبوع).

لا يتضمن هذا التقدير الوقت المستغرق في المراسلات. أظهر بحث لمؤسسة Kaiser Family Foundation ، أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين الشباب

في ازدياد مستمر (تم تكرار الدراسة أعوام 1999، 2004، 2009). وأظهر كذلك أنه في حالة وضع الوالدين لأي نوع من القوانين فيما يتعلق باستخدام وسائل

التواصل الاجتماعي، فإن الشباب يقضون وقتًا أقل بثلاث ساعات تقريبًا في اليوم الواحد من أولئك الذين لم يضع آباؤهم أية قوانين.8

أعرض فيما يلي سؤالين لأخذهما بعين الاعتبار:

هل يمكن أن ينزعج الأشخاص المشتتون من أنك ترغب في التركيز؟

متى تولي انتباهك لجهاز رقمي بدلًا من شخص، عندما كان لا ينبغي عليك فعل ذلك؟

في المكتب

يولد المكتب القياسي التشتت، حيث إنه، بادئ ذي بدء، يمتلئ بشاشات الحاسب التي تجذبك إليها. ثم هناك زملاء يرغبون في الحصول على رد فوري على

رسائلهم الإلكترونية، أو يصرون على استخدام الرسائل الفورية، أو يقاطعونك بالأسئلة.

يوجد المدير الذي أهداك هاتف بلاك بيري (كهدية!) ويتوقع منك أن تكون متاحًا على الهاتف طوال الوقت. لم تحصل على علاوة، بل على هاتف بلاك بيري جديد

ولامع في صندوقه.

إن التوقعات بأن تكون متصلًا دائمًا في بيئة العمل أمر غاية في الخطورة، حيث إن هذا الاتصال الدائم يتعارض بشدة مع التفكير الإنتاجي.

يذكر "تيموثي فيريس" في كتابه The4 Hour Workweek ، أننا ينبغي أن نركز على البقاء منتجين بدلا من أن نكون مشغولين،9 ويقول إن الانشغال ما هو إلا

أسلوب نستخدمه للتهرب من الأفعال القليلة المزعجة التي على قدر كبير من الأهمية, والتي نحتاج إلى اتخاذها. إن خيارات الانشغال في المكتب "لا نهائية" تقريبًا.

يضرب "فيريس" المثال التالي:

...إنني أرغب في التحدث عن الثغرة الهائلة التي أشعر بوجودها في حياتي، والعجز الذي يلكمني في وجهي في كل مرة أفتح فيها حاسبي في الصباح، ولكن لدي

الكثير من العمل لأقوم به! لدي ثلاث ساعات على الأقل من الرد على رسائل البريد الإلكتروني غير المهمة قبل أن أتصل بالعملاء المحتملين الذين رفضوا عرضي

البارحة. عليَّ أن أبدأ بالعمل الآن!

يقول إن الخطوة الأولى تتمثل في أن "تطور حمية قليلة المعلومات وتتبعها".

لتحافظ على مستويات ضغطك منخفضة، ومستويات إنتاجيتك مرتفعة في المكتب، فإن الأمر الأول الذي يجب عليك ملاحظته هو أكثر الأمور التي تسبب التشتت.

الأشخاص المشتتين رقميًّا يفعلون الأمور التالية:

- • يضعون الهاتف على الطاولة.

- • يستمعون إليك بنصف انتباه.

- • يحاولون دائمًا القيام بأمرين في الوقت نفسه (مشاهدة التلفاز بالإضافة إلى التسوق).

- • يقترفون أخطاء بسبب التشتت الرقمي.

- • يلقون باللوم على "ذاكرتهم السيئة" عند نسيان الكثير من الأمور.

- • يستغرقون وقتًا أطول في إتمام المهام.

- • ينتبهون فورًا إلى هواتفهم الذكية أو رنين وصول رسالة بريد إلكتروني.

- • يتحدثون حول أمور/أشخاص/قصص تعرفوا عليها عبر وسائل التواصل الاجتماعي وليس وجهًا لوجه.

كيف تعرف الأشخاص المركزين:

- • يحققون نتائج رائعة.

- • يكونون دائمًا من يخرج بالأفكار المبدعة.

- • ينجزون قدرًا كبيرًا من العمل.

- • لا يطيقون التشتت غير الضروري.

- • يبدون وكأنهم منهمكون في عملهم.

- • يبدون مستغرقين، وليسوا متململين.

- • يتذكرون كل ما مروا به.

- • يغادرون العمل في الموعد المحدد.

تجنب المشتتات في المكتب يعني أنك ستكون قادرًا على التركيز على المهمة، وإنتاج مستوى عال من العمل، والخروج بأفكار رائعة.

جميع المديرين الذين يريدون ذلك لشركتهم، وموظفيهم، يحتاجون إلى نشر الثقافة المناسبة، وأن يقودوا موظفيهم بجعل أنفسهم مثالًا يحتذى به.

هذا أمر بسيط، إذا كنت تتوقع من موظفيك الرد على رسائل البريد الإلكتروني على الفور، فذلك يعني أنك تتوقع منهم العيش مع صندوق بريدهم مفتوحًا دائمًا

في حالة وصول رسالة بريد إلكتروني جديدة، مما قد يعمل على تدمير الإنتاجية ويشتت الانتباه.

يتعرض أحد تقديرات جامعة تورنتو أن حوالي 12 % من متوسط رواتب الشركات يتخللها الاستخدام غير المنتج لرسائل البريد الإلكتروني الخاصة بالعمل.10

أعتقد أن هذا التقدير قليل بالنسبة لأغلب المكاتب. خذ جولة في مكتبك غدًا (خاصة إذا كنت المدير هناك) وخمن نسبة الأشخاص الذين يفتحون رسالة بريد

إلكتروني على شاشتهم. 40 %؟ أم 60 %؟

إن إغلاق البريد الإلكتروني لمدة ساعة هو أسهل طريقة لزيادة الإنتاجية ذات النتائج الفورية. جربها، وفي المرة التالية التي تجربها، أغلق موقع التواصل الاجتماعي

أيضًا.

شجع على التركيز على رسائل البريد الإلكتروني والمستندات المكتوبة، مما يعني إرسال رسائل بريد إلكتروني قصيرة، واستخدام البريد الإلكتروني عند الضرورة

فحسب. وهذا يعني إغلاق البريد الإلكتروني كلما استطعت، وإخبار الآخرين بأنك تفعل ذلك لأنك تعمل، إذا تتطلب الأمر ذلك.

العمل من المنزل

قد لا يوجد زملاء لتضييع الوقت عند مكتبك، أو لتشتيتك. ولكن هل تعتقد أن ذلك يعني عدم وجود تشتيت؟ فكر مجددًا.

العمل من المنزل يجذب الكثير من التشتت غير الرقمي (من كان يعرف أن إفراغ صناديق القمامة يأتي دائمًا على قمة قائمة المهام؟).

ولكن بالإضافة إلي محاولة تجاهل جميع المهام التي ينبغي القيام بها في المنزل، يجب أن يتجنب العاملون من المنزل التشتت الرقمي أيضًا.

الحقيقة الواضحة أن أمامك الكثير من العمل تحتاج إلى إنجازه (وأنه لا يوجد أي شخص لتشتيتك) يجعلك تسعى وراء التشتت (تريد بعض الرفقة). وقد تبدو

مواقع التواصل الاجتماعي الحل المثالي.

يوفر لك فيسبوك وتويتر "زملاء افتراضيين" بنقرة على زر الفأرة. تقول "أنجيلا كلارك"، التي تعمل من المنزل، في الفصل الخامس: مثلما يمكن أن يلتفت العامل في المكتب إلى زملائه في المكتب المجاور، ويتشاركون الأفكار، ألتفت إلى تويتر. أكتب رسالة عليه معبرة عن إحباطي، وسعادتي،

وملاحظاتي لتناثر فتات الكعك المحلى (المطحون) على لوحة المفاتيح. وأفعل ذلك بينما أرتدي ملابس النوم.

وهي تسمي تويتر "خلفية محادثتي المطمئنة اليومية".

ولكن بالرغم من أن مواقع التواصل الاجتماعي تعطي العاملين من المنزل الشعور بوجود شخص ما بجانبهم، فإنها قد تضيع أوقاتهم بشتى الطرق، وبذلك

يضطرون إلى التعويض عن ذلك في نهاية اليوم.

حدد كم تحتاج من التواصل الاجتماعي، ثم فكر في طريقة للحصول على ذلك، بدلًا من ترك بريدك الإلكتروني، ومواقع تواصلك الاجتماعي مفتوحة طوال اليوم.

جرب الحصول على ساعتين اجتماعيتين على الإنترنت كل يوم، على سبيل المثال من الثانية عشرة مساء إلى الواحدة مساء، ومن الرابعة مساء، حتى الخامسة

مساء.

ابحث حولك أيضًا للعثور على وسائل أخرى للتواصل مع الأشخاص خلال اليوم، التحادث مع أحد جيرانك لمدة خمس دقائق بدلًا من المرور بجانبه دون التحدث

معه. أجر مكالمة هاتفية لترتيب مهمة بدلًا من صنع سلسلة من رسائل البريد الإلكتروني المتبادلة.

لا توجد حدود

يعتبر عدم وضوح الحدود أمرًا يعانيه العاملون من المنزل، وفي المكتب على حد سواء.

كما قال لي مؤخرًا أحد مديري مواقع التواصل الاجتماعي البالغ من العمر 21 عاما: "لا توجد بداية أو نهاية له. لا أعرف حقًّا ما الذي يعتبر عملًا، وما الذي لا

يعتبر كذلك".

ومع ذلك, بالنسبة للعاملين من المنزل, لا توجد بداية معينة أو نهاية ليوم العمل، وكذلك لا يوجد تمييز بين مكان العمل والمنزل, مما يجعل وضع الحدود

أصعب. بينما يتخيل الكثير من العاملون في المكتب أن العاملين من المنزل يعملون ساعات أقل، يمكن أن تكون الحقيقة عكس ذلك تماما.

التوقعات مشكلة كبيرة بالنسبة للعاملين من المنزل. هل تضغط على نفسك لتكون متاحًا باستمرار (للعملاء أو للمكتب، إذا كنت تعمل عن بعد)؟ إذا كنت تظل

متصلًا باستمرار لتكون متواجدًا إذا ما حاول شخص ما الوصول إليك، فإنك تترك نفسك معرضًا للتشتت باستمرار. لذلك يستغرق كل شيء وقتًا أطول، ويستمر

العمل حتى المساء.

بدلًا من ذلك استفد من أكثر ميزة رائعة حول كونك تعمل من المنزل: عدم وجود مدير. اعمل بتركيز كامل، ولا تجبر نفسك على العمل في الفترات التي تكون فيها

معدلات طاقتك متدنية، وتجنب التشتت. إن النتائج هي الأمر الوحيد الذي يهم. فإذا استغرق عملك ثلاث ساعات فحسب، بدلًا من ثماني، فستكون أنت الفائز.

بعض النصائح للعاملين من المنزل:

- • هل يمكنك التواصل عبر الهاتف بدلًا من البريد الإلكتروني؟ يحقق الصوت الإنساني تواصلًا أقرب، ومكالمة هاتفية واحدة عادة أكثر كفاءة من سلسلة مكونة

من خمس رسائل بريد إلكتروني.

- • اهتم بالتواصل الاجتماعي غير الرقمي، مثل خمس دقائق تقضيها في التحدث مع أحد جيرانك.

- • احذر الأشخاص الذين يعتقدون أنه لا عمل لديك لتنجزه لأنك تعمل من المنزل (ويتوقعون على سبيل المثال تبادل رسائل بريد إلكتروني كثيرة).

- • احذر أن تعتقد ذلك أنت أيضًا.

- • إذا كان الأشخاص يتوقعون منك أن تكون متاحًا، فحدد وقتًا محددًا للانفصال (انظر الفصل السادس للمزيد من النصائح حول ذلك الأمر).

- • استغل العمل من المنزل لمصلحتك، ولا تعمل خلال فترات تدني طاقتك.

- • احصل على بعض الوقت بعيدًا عن الشاشة - أفضل شيء خارج المنزل - كل يوم.

- • قم بتأجيل المهام الاجتماعية على الإنترنت لنهاية اليوم، كوسيلة للاسترخاء، بدلا من عدم تمييز ساعات العمل، واللعب طوال اليوم.

كيف توقف التشتت الذي يسببه الآخرون

يعتبر تحديد لأشخاص الذين يشتتونك أحد هذه الطرق، ودفعهم إلى تغيير سلوكهم طريقة أخرى.

كيف تطلب من شخص ما أن ينتبه إليك، وليس إلى هاتفه

السيناريو:

الأشخاص الذين تكون برفقتهم يجيبون على هواتفهم أو رسائل الآخرين النصية عندما يكونون معك.

المشكلة:

تشعر بأنك تحل في المرتبة الثانية من حيث الأهمية. وهم يعتقدون أن ذلك سلوك طبيعي.

ما الذي تريد فعله:

انتزاع هواتفهم من أيديهم، وإطفاؤها.

الحل العملي:

حدد 10 دقائق من أجل استخدام الهاتف كل ساعة من أجل الرد على المكالمات الفائتة/والمراسلات النصية/والرسائل، وأخبرهم بأنك تطفئ هاتفك من أجل أن

تعطيهم انتباهك بالكامل، مما سيجعلهم يفكرون كثيرًا قبل أن يستخدموا هواتفهم.

كيف تطلب من شخص ما أن يكتب إليك رسائل بريد إلكتروني أقصر

السيناريو:

يرسل إليك هذا الشخص دائمًا رسائل بريد إلكتروني تبدو أقرب إلى المقالات المكتوبة بشكل سيئ.

المشكلة:

يتم تضييع انتباهك ووقتك في البحث عن النقاط الأساسية.

ما تريد فعله:

عدم قراءة رسائل البريد الإلكتروني التي يرسلونها.

الحل العملي:

اطلب منهم أن يلخصوا رسالة البريد الإلكتروني التي يرسلونها (في ترقيم نقطي إذا أرادوا ذلك). واشرح لهم أنها تكون أطول كثيرًا من بقية الرسائل. وأخبرهم بأنك

سترد على ملخصهم.

كيف تتعامل مع توقعات البريد الإلكتروني

السيناريو:

لدى الآخرين توقعات معينة حول كونك متاحًا على البريد الإلكتروني.

المشكلة:

البقاء متاحًا على بريدك الإلكتروني دائمًا ما يكون مضيعة للوقت، ويصيبك بالصداع.

ما تريد فعله:

عدم تفقد رسائل بريدك الإلكتروني مرة أخرى.

الحل العملي:

إمضاء رائع لرسائل البريد الإلكتروني اذكر فيه أنك مشغول، أو تعمل، وأنك تتفقد رسائل بريدك الإلكتروني مرتين في اليوم (على سبيل المثال). بمجرد تعاملك مع

توقع أن تكون متاحا طوال الوقت، وتحديد الوقت الذي تكون فيه متاحا، لن يقلق الناس إذا لم يحصلوا على رد فوري.

كيفية الرد على رسائل البريد الإلكتروني التي تشبه أسلوب الخطابات القديمة

السيناريو:

رسالة البريد الإلكتروني التي تتلقاها (عادة من أصدقائك أو أحد أفراد عائلتك) والتي تم الاهتمام بكتابتها بمهارة.

المشكلة:

تشعر بأنك مضطر إلى الرد بالأسلوب نفسه. لا تريد أن تدمر العلاقة.

ما الذي تريد فعله:

تكتب إجابة مكونة من سطر وحيد: أنك مشغول!

الحل العملي:

لا تحاول الرد على هذا البريد الإلكتروني خلال أوقات مكافحة ومعاناة اليوم الرقمي. قم بتأجيل هذه الرسالة حتى وقت تشعر فيه بالهدوء، مثل نهاية اليوم.

واكتب مستخدمًا نبرة طريفة، وسريعة. بالنسبة للأصدقاء البعيدين هذه طريقة للحفاظ على العلاقة معهم.

كيف تخبر متابعيك بأنك لن تستمر في النشر على مواقع التواصل الاجتماعي على مدار الساعة؟

السيناريو:

حصلت على مجموعة كبيرة من المتابعين على مواقع التواصل الاجتماعي، وتشعر الآن بضرورة أن تكون متواجدًا من أجل متابعيك على مدار الساعة.

المشكلة:

لا تحصل على استراحة مطلقًا. هناك دائمًا تحديثات لتقرأها، وتحديثات لتكتبها.

ما تريد فعله:

التخلص من كل شيء، وتنفس الصعداء.

الحل العملي:

أن تكون واقعيًّا. ليس من الضروري أن تكون متاحًا طوال الوقت. لا تحاول قراءة كل التحديثات. رتب بعض تحديثاتك في جدول. ادخل واخرج، وحاول استرجاع

الإحساس بالاستمتاع بمواقع التواصل الاجتماعي قبل أن تصبح إلزاما.

كيف تجعل شخصًا ما يغلق هاتفه في اجتماع؟

السيناريو:

تتم مقاطعة الاجتماع بواسطة المكالمات الهاتفية، أو كتابة الأشخاص على هواتفهم الذكية.

المشكلة:

سينخفض مستوى النقاش بدون انتباه الأشخاص بالكامل. ولا يتذكرون كذلك بعض النقاط من الاجتماع.

ما تريد فعله:

تطلب منهم أن يتوقفوا عن التصرف بفظاظة.

الحل العملي:

في بداية الاجتماع، اسأل الجميع عما إذا كانوا يريدون التركيز على هذا الاجتماع حتى يحققوا نتائج أفضل. فإذا أجابوا بنعم، فأخبرهم بأنه سيكون عليهم إطفاء

هواتفهم لمدة ساعة لفعل ذلك (أو اقترح عليهم أخذ راحة لمدة 30 دقيقة من أجل تشغيل الهواتف).

تسع خطوات نحو التركيز

أحسنت صنعًا! لقد وصلت إلى الخطوة السادسة. نأمل أن تكون هناك طريقة للتفكير بتركيز بدأت في التكون!

لنتفقد مدى تقدمك.

الخطوة السادسة

1 هل لاحظت أشخاصًا يحاولون أن يحيدوا بك عن المسار بشكل نهائي؟

2 ما الذي تحب أن تجربه في هذه المرحلة (لا تخش التفكير بطموح!) ؟

3 هل لا يزال هناك أي شيء تعاني مشكلة حقيقية معه؟

ملخص سريع

- • ما الذي يمكن أن تلاحظه حول التشتت الرقمي في الشارع، أو في المكتب، أو في المواصلات العامة؟

- • فكر في أكثر الأشخاص الذين تعرفهم تشتتًا. والآن, فكر في أقل الأشخاص الذين تعرفهم تشتتًا. ما موقعك من هذا المقياس؟

- • انظر مع من تقضي وقتك، وإلى عادات تشتتهم، حيث إننا نميل إلى أن نشبه الأشخاص الذين نقضي معهم معظم وقتنا.

- • هل يمكن أن تجرب عائلتك التطهير التكنولوجي، وتأخذ بعض الوقت لتتواصل من جديد؟

- • بالنسبة للشباب الذين نشأوا في عالم متصل، يبدو الانتباه إلى شيء واحد فقط مفهومًا غريبًا.

- • يتم استهلاك طاقتك ووقتك بواسطة المتشتتات الرقمية في المكتب. اكتشف كيف تحددها لتغيير طريقة عملها.

- • العاملون من المنزل معرضون بشكل خاص إلى التشتت الرقمي؛ بسبب حاجتهم إلى التواصل الاجتماعي.

- • توجد أساليب يمكنك استخدامها لتطلب من شخص ما أن يكتب رسائل بريد إلكتروني أقصر، أو أن يستمع إليك، أو ينتظر ردك على رسائل البريد الإلكتروني

أو مواقع التواصل الاجتماعي.

قراءات إضافية

- • لمزيد من الإحصاءات المستفيضة حول طريقة تواصلنا أو تصرفنا باستخدام وسائل التواصل الرقمية، راجع تقرير Ofcom's 2011 Communicati ons Market.

- • يعتبر كتاب "شيري توركل" Alone Together كتابًا رائعًا لقراءته حول هذا الموضوع.
Turkle, S. (2011) Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other. New York: Basic Books.

الفصل التاسع

الفصل 10 ضع أهدافك نصب عينيك، واطمح إلى الأفضل

يوجد في الحياة أكثر من مجرد زيادة وقعها. ماهاتما غاندي

لا شك في أننا قادرون على العيش من دون موقع فيسبوك. في الواقع، لسنا قادرين فحسب، بل إنه (تنفس الصعداء) سيكون نوعًا من المكافأة. جيسيكا تايلور1

سمه ما تشاء: التطهير التكنولوجي، أو علاج الإدمان الرقمي، أو إعادة التهيئة الشخصية، أو أخذ راحة من التكنولوجيا، أو مجرد إطفاء الأجهزة بمفهومه

القديم، وبمجرد أن تجرب هذا الأمر، ستدرك أنه مفيد للغاية بالنسبة لك.

أحيانًا لا يتأتى تطهرك التكنولوجي في البداية بشكل تطوعي فربما يتوقف استقبال هاتفك المحمول بشكل مفاجئ، ويورثك شعورًا بعدم الراحة.

هذا ما حدث لمخرج هيئة الإذاعة البريطانية، "ستيوارت هيوز"، والذي وجد نفسه مضطرًّا إلى الدخول في علاج إدمان رقمي لم يكن مخططًا له، في أدغال مقاطعة

أونتاريو. 2

في البداية شعر باليأس من عدم قدرته على الاتصال، ولكنه تغير تدريجيًّا ليندمج مع العالم الحقيقي، حيث بدأ ينادي ابنه بينما يمتطي حصانًا للمرة الأولى في

حياته، ويقرأ الكثير من الكتب على ضوء المشاعل.

عندما عاد مرة أخرى بعد تغيره، شعر "بموجة كبيرة من خيبة الأمل" عندما تفقد موقعي فيسبوك وتويتر، ووجد أن رسائل بريده الإلكتروني "في غير محلها، أو

مضى عليها وقت طويل". وكان تويتر "كعادته جذابًا، وسريعًا, ولكنه مؤقت كعادته".

حصلت على الكثير من الذكريات التي لا تنسى خلال تلك التجربة، ربما ما جعلها أكثر قيمة هو حقيقة أنها شخصية وخاصة، ولم يتم إرسالها على تويتر، أو في

رسائل نصية، أو رسائل بريد إلكتروني مع شبكاتي الاجتماعية.

يمكن أن يكون سماع قصة كهذه حول ما يشعر به الآخرون عند إطفاء جميع أجهزتهم مفيدًا، إذا كنت تفكر في أخذ استراحة من التكنولوجيا. هناك الكثير من

الحسابات المتشابهة "الاجتماعية غير المتصلة" على الإنترنت. 3

كتبت "جيسيكا تايلور" في جريدة The Daily Muse ، معبرة عن شعورها بعد إقلاعها عن الفيسبوك: 4

بدأت أدرك أن كثيرًا مما كنا نتواصل حوله سخيف، وأنني في الواقع لا أهتم به.

كان هذا الموقع يضيع وقتًا أكبر بكثير مما أخصصه للأمور الأخرى، جوانب أكثر أهمية بكثير من حياتي. عندما أدركت أنني أقضي وقتًا على الفيسبوك أكبر مما

أقضيه في الأعمال التطوعية أو حتى القراءة، عرفت أن التغيير هو الصحيح على الأرجح.

ستبدأ في اكتشاف أنك لست الشخص الوحيد الذي يمر بهذه العملية الخادعة. اسأل الأشخاص من حولك، بم يشعرون حيال عاداتهم الرقمية؟.

بعدما تستعد...

لنكن واقعيين، إن رفض التشتت الرقمي مرة بعد الأخرى لن يكون سهلًا.

الخبر السيئ؟ أظهرت الأدلة أن مقاومة وسائل التواصل الاجتماعي أكثر صعوبة - حتى إذا قررنا عدم استخدامها - من الإغراءات الأخرى، حيث إننا نفشل في

محاولة مقاومتها أكثر مما يحدث مع أشياء أخرى (مقاومة الإلحاح لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أصعب من إلحاح تناول الكحول، أو التدخين، أو

النوم). 5

نحتاج كثيرًا إلى استخدام جميع الخدع التي في جعبتنا، ونجمع كل ما نستطيع جمعه من عزيمة.

لا تبالغ في القسوة على نفسك إذا شكل إطفاء الأجهزة الرقمية كارثة بالنسبة لك في المرة الأولى التي تجرب فيها ذلك.

لماذا يعتبر الأمر صعبًا للغاية؟

إننا ندرك سبب جذب التشتت الرقمي إيانا بهذا الشكل؛ لأننا اكتسبنا طرقًا جديدة للتفكير في عقولنا، وعادات جديدة، ولأن كل تشتت رقمي يقدم لنا وعدًا مغريًا

بمكافأة فورية، وإرضاء لحظي.

قد يبدو أننا نختار استخدام تلك التكنولوجيا، ولكن في الواقع يتم اجتذابنا لها بواسطة المكافآت المحتملة قصيرة الأمد. كل رنين يمكن أن يكون فرصة اجتماعية

للتعارف، أو للعمل، ونحصل على مكافأة صغيرة، جرعة من الدوبامين، نتيجة الإجابة على هذا الرنين. توني دوكوبيل6

قد يبدأ تسلُّم ذلك الرنين في جعل المرء يشعر بشعور جيد بفضل ارتفاع مستوى الدوبامين، ولكن قد ينخفض هذا المستوى بسرعة كبيرة.

قد تنخفض مستويات الدوبامين إذا ما توقعنا الشعور بالرضا، ولم يحدث (على سبيل المثال انتظار مكالمة، أو توقع وصول رسالة بريد إلكتروني من دون أن يحدث

ذلك). الشعور "بعدم الحصول على المكافأة" لا يمكن احتماله.7 يعتبر تجنب الارتفاع والانخفاض المفاجئ في مستويات الدوبامين سببًا أدعى لإطفاء هاتفك، أو

بريدك الإلكتروني؛ حتى لا تنتظر أو تتوقع ورود رسالة. عندما تفتح الأجهزة مجددًا، وفقًا لشروطك، سوف ترى ما يرد إليك.

يقول "جراي سمول"، خبير العقل، حتى إذا لم تكن مدمنًا الإنترنت، فمن المحتمل أنك "تكافح إغراءاته". ويوضح ما يحدث بسبب إدمان الإنترنت، وسبب

استمرارنا في السعي خلف الشعور الذي يسببه هذا الإدمان.

"يصرح مدمنو الإنترنت، كما يسمون أنفسهم، بأن الشعور بالسرور ينفجر، أو يصل إلى ذروته بمجرد تشغيل حواسبهم..."

يقول "سمول" إن الشعور بالنشوة يرتبط ببعض التغييرات الكيميائية

في العقل. 8 حيث إن النظام الذي يتحكم في تلك الردود يشتمل على موصل عصبي كيميائي

يُدعى الدوبامين، "رسول عقلي يضبط جميع أنواع الأنشطة, والتي تشتمل على المكافأة، والشعور بالراحة، والاستكشاف، والعقاب".

يبعث الدوبامين برسائل إلى مراكز السعادة في العقل، مما يجعل المدمنين يرغبون في تكرار ذلك الشعور مرة تلو أخرى، حتى إذا لم يشعر هؤلاء المدمنون

بالسعادة نفسها التي شعروا بها خلال التجربة الأولى، وكانوا يدركون العواقب الوخيمة التي ستترتب على ذلك.

لذلك, مع التشتت الرقمي, فإن ما بدأ كنشوة، "رسالة جديدة!"، يمكن أن يتحول إلى عاقبة وخيمة: "الكثير من الرسائل، أشعر بالإنهاك..." ولكن مع ذلك،

نستمر في التفقد، وأحد أسباب ذلك النشوة الأولى التي شعرنا بها.

إذا شعرنا بمقاومة قوية عندما نحاول التوقف عن استخدام الأجهزة الرقمية، ونشعر بأننا ندمنه، فإنه يمكن الآن معرفة السبب.

خمسة أساليب لزيادة قوة التركيز

هل أنت جاهز للحصول على استراحة من التكنولوجيا؟ لنبدأ.

1 - 1 لا تحاول أن تركض لمسافات طويلة قبل أن تكون مستعدًّا.

إذا وضعت توقعات غير واقعية، وحاولت أن تركز، لنقل لثلاث ساعات، مباشرة في المرة الأولى، فسوف يخيب أملك عندما تفشل، ومن المرجح أن تتخلى عن كل

شيء. كن واقعيًّا، وابدأ بخطوات صغيرة. ابدأ بمدة 15 دقيقة من التركيز الكامل، واجعلها نقطة لتبدأ منها، وزد 15 دقيقة إضافية في كل مرة.

1 - 2 اختر شخصًا، لديه أسلوب تركيز يعجبك، واتخذه مثلًا أعلى

حلل أسلوب ذلك الشخص، وتعلم منه كل ما تستطيع تعلمه حول كيفية تمكنه من تحقيق كل ما حققه. من المرجح أنه لا يضيع الكثير من وقته على مواقع

التواصل الاجتماعي (لديه على الأرجح شخص يقوم بذلك من أجله).

الآن حاول محاكاة بعض من أساليبه، وقد تكتشف على سبيل المثال أن أفضل وقت ينجز فيه

العمل يكون في الصباح. هل هذا ينطبق عليك؟

1 - 3 ابدأ بمهام تستمتع بها

من الأسهل أن تركز بشكل كامل عندما تقوم بأمر تستمتع به. لذلك افعل تلك الأشياء، وصب تركيزك الكامل عليها. إذا وجدت نفسك تقوم بالكثير من المهام التي

لا تستمتع بها، فتوقف عنها، أو قللها، أو أضف بعضًا من المهام التي تحبها.

1 - 4 حدد الأهداف

لا يوجد شيء يمكن أن يجعل العقل يركز مثل الموعد النهائي. لزيادة التركيز طوال الطريق، ضع لنفسك مواعيد نهائية مصغرة ومكافآت: "عند حلول الساعة

الحادية عشرة، سوف آخذ استراحة لمدة

10 دقائق, وفي فترة الغداء بعد ظهر اليوم، سألتقي بأحد أصدقائي..."

1 - 5 لا تصعب الأمر على نفسك

هل تتذكر فترات مستويات الطاقة القصوى الخاصة بك خلال اليوم؟ ركز خلال تلك الأوقات. لا يمكن إنجاز كل شيء خلال "أوقاتك القصوى"، لذلك احرص بدقة

على اختيار ما تملأ به تلك الأوقات. بمجرد أن تتمكن من التركيز في تلك الأوقات، ابدأ في التوسع، والتركيز في أوقات أخرى من اليوم.

اضغط على نفسك

هدف التطهير التكنولوجي ببساطة هو أن تتحكم في طريقة استخدامك للتكنولوجيا، بدلًا من أن تتحكم التكنولوجيا فيك.

في النهاية، ينبغي أن تكون قادرًا على أن تحدد وتختار متى وكيف تستخدم المنصات المختلفة، أي أن تضع قواعد.

اضغط على نفسك قليلًا. وسيختلف ذلك، بالاعتماد على المكان الذي تبدأ منه.

فيما يلي بعض الأمثلة حول ما عليك تجربته أيًّا كان موقعك من مقياس التشتت الرقمي.

مدمن الرسائل النصية

هل أنت ملتصق بهاتفك؟ حاول إطفاءه ووضعه في غرفة أخرى لمدة

15 دقيقة.

مدمن رسائل البريد الإلكتروني

هل يكون بريدك الإلكتروني مفتوحًا دائمًا على شاشتك؟ جرب أن تطفئه لمدة 10 دقائق، وتفتحه 10 دقائق.

مدمن مواقع التواصل الاجتماعي

هل تكتب رسالة تحديث حالة عن كل شيء تفعله؟ حاول أن تحتفظ بثلاثة أمور لنفسك، وإخبار الأشخاص بذلك وجهًا لوجه بدلًا من إخبارهم على الإنترنت. على

الجانب الآخر من المقياس، إذا وصلت إلى نقطة تحقيق توازن عادات تشتتك الرقمي، فتقدم خطوة أخرى للأمام: استخدام مخفض للهاتف المحمول

أنت لا تتحمل التعامل مع الهاتف المحمول عندما يكون مغلقًا. اضغط على نفسك، ولا تأخذه معك عندما تخرج. واجعل وضعه الافتراضي الإطفاء بدلًا من

التشغيل لمدة يوم، وشغله بين الحين والآخر.

استخدام مخفض للبريد الإلكتروني

عندما تحول وضع البريد الإلكتروني إلى خارج المكتب، يجب أن تعني ما تفعل، واترك المكتب خلفك. تقدم خطوة أخرى، ولا تتفقد بريدك الإلكتروني لمدة أسبوع

كامل.

استخدام مخفض لمواقع التواصل الاجتماعي

أنت لا تعرف بتحديثات حالتك. إذا اكتفيت من المنصة الاجتماعية التي لم تعد تستخدمها كثيرًا، فلماذا لا تقلع عنها نهائيًّا؟

تعد مؤسسة ذا كونستيلايشن واحدة من المؤسسات التي تخطت

الحدود أكثر مما قد تتخيل. تشرح "أوليفيا مونورو"، الميسرة العالمية، كيف أطفأت هذه

المجموعة الافتراضية التي يعمل موظفوها في مكاتب جميع الأجهزة الرقمية لأيام.

عادة عندما أذهب إلى اجتماعات، أجد أن الأشخاص يتفقدون هواتفهم، ويسرعون إلى حواسبهم المحمولة كلما سمح الوقت. ليس هذه المرة. باختيارنا لم يعد

لدينا إنترنت. وكان لهذا تأثير واضح؛ خاصة لأن اجتماعنا استمر أربعة أيام ونصف اليوم....

جئنا من مختلف بلدان العالم، التقينا في منزل تم بناؤه منذ أكثر من 200 عام، في قرية صغيرة تسمى هاوفاليز، في بلجيكا. كانت تحيط بنا التلال، وبيوت المزارع،

مكان مثالي للتفكير الإبداعي، والمحادثات المنتجة.

ومع ذلك قبل هذا الاجتماع، لم تكن بعض الفرق قد التقت وجهًا لوجه من قبل، وهذا لأننا نعيش في بلدان مختلفة.

يتم إنجاز عملنا اليومي خلال مكتب افتراضي، باستخدام تطبيقات مثل سكايب، والبريد الإلكتروني، ودروب بوكس، وجوجل درايف، ومواقع جوجل. نجحنا معًا

في إدارة منظمة غير حكومية عالمية يعمل فيها الآلاف من الأشخاص من 30 دولة حول العالم. وعقدنا شراكات مع منظمات الأمم المتحدة، والمنظمات غير

الحكومية الأخرى، والشركات وتمكنا من إدارتها بشكل جيد. تمكنا من إحداث التواصل بين المجتمعات والأفراد؛ حتى يمكنهم مشاركة تجاربهم، والتعلم من

بعضهم.

ويعتبر الإنترنت منصة ضرورية بالنسبة لنا لنعمل. ولكن خلال تلك الأيام لم تكن موجودة.

بدأ كل يوم بجلسة تدريب، وتبادل أدوار قيادة الفرق. كنا نذهب للتنزه بين المزارع في صباح يوم، ونمارس اليوجا في صباح يوم آخر. وكانت المقاطعة الوحيدة من

جار مر علينا ليعرض علينا دلوًا من الحليب البقري الطازج.

كان كل مشارك مسئولًا عن تنظيم وجبة. وصنعنا في المنزل أطعمة هندية، وإندونيسية، وألمانية، وبلجيكية. وقدم المشاركون البريطانيون غداءً ريفيًّا، وأتبعوه

بكعك، وفراولة، وقشدة. أما أنا فكنت مسئولة عن الغداء الأسترالي.... هل هناك من يرغب في تناول فطيرة اللحم، والمياه الغازية؟

أُعدت كل وجبة، وقُدمت بحب، مما ساعد على تقوية الروابط بين أعضاء الفرق؛ بينما يعدون الطعام معًا. عندما جلسنا لنتناول الطعام، في ذلك المنزل القديم

الجميل مع الدعامات البارزة، والأثاث القديم، كنا نشعر كما لو كان اجتماعًا عائليًّا.

في كل صباح، كان لدينا الوقت اللازم "للسير والتحدث". كانت فرصة للفرق الأصغر لإجراء محادثات جانبية. كانت تلك الجلسات، التي تستمر لتسعين دقيقة،

تحدث في ذلك الوقت من اليوم الذي يعاني فيه الجميع الخمول بعد تناول الغداء؛ مما يعني استخدامًا فعالًا للوقت.

كان هذا أكثر الاجتماعات التي حضرتها إنتاجية، وأؤمن بأن أحد الأسباب الرئيسية لتحقيق ذلك النجاح هو اختيارنا إطفاء المشتتات الإلكترونية طوال خمسة أيام،

حيث صببنا كامل تركيزنا على بعضنا البعض، وعلى المهام التي حددناها لأنفسنا.

اكتشف المزيد حول مؤسسة ذا كونستيلايشن على الموقع الإلكتروني

. www .communitylifecompetence.org

قم بالتقييم

بعد مرورك بتجربة التطهير التكنولوجي، فكر فيما شعرت به خلالها.

اكتب أي شيء لاحظته فيما يلي، أي شيء حدث (جيد أو سيئ) أو كيف جعلتك تشعر:

هل شعرت بالإغراء لأن تستسلم؟ هل انسقت وراء أول موجة من الإغراء لتسجيل الدخول إلى المشتتات الإلكترونية؟ لا يهم إذا فعلت، خاصة في المحاولة الأولى،

الأمر المهم أن تلاحظ ما الذي حدث.

هل شتتك أي شخص أو شيء آخر؟ (لقد رأينا كيف يمكن أن يكون تشتيت الآخرين.)

دوِّن ما عطلك فيما يلي:

هذه الأشياء التي عطلتني:
1
2
3

ما الذي تعتقد أنه يمكنك تجربته المرة القادمة (على سبيل المثال إطفاء وسيلة تواصل اجتماعي مختلفة، الإطفاء لفترة أطول، الإطفاء في وقت محدد من كل أسبوع)؟

مكونات عطلة مفعمة بالحيوية

تعد العطلات أحد الأوقات الرائعة لتجربة إطفاء جميع الأجهزة، حيث تسترخي تمامًا، وتعثر على الكثير من الأمور لتقوم بها بدلًا من التحديق إلى الشاشات.

ولكن أظهرت أدلة مزعجة أنه في العام السابق عاد الكثير من الأشخاص في نهاية الصيف إلى مكاتبهم من دون الحصول على استراحة من رسائل البريد الإلكتروني

الخاصة بالعمل، ومواقع التواصل الاجتماعي. 9

إذا احتجت إلى أن تُحفز أو أن تظل كذلك، ففكر في عطلة العلاج من الإدمان الرقمي. بدأ منظمو الرحلات في استخدام هذا النوع من الاستراحة كاتجاه شائع

لعطلة صحية جديدة.

لا تشتمل تلك العطلات على إنترنت، أو هاتف محمول، وربما يعطونك نصائح حتى حول كيفية الانفصال عن جميع الأجهزة.

على متن رحلات العلاج من الإدمان التكنولوجي إلى سانت فينسنت

وجزر الجرينادينز يطلبون من المسافرين أن يتركوا أجهزتهم التكنولوجية في المنزل. وفي بعض

الأماكن الأخرى، على سبيل المثال، يضعون حاسبك المحمول، وهاتفك الذكي في خزائنهم عندما تسجل الدخول. 10

كيف تأخذ عطلة رقمية؟

إذا كنت قد فوت فرصة أخذ عطلة رقمية هذا العام، فلماذا لا تأخذ واحدة معك إلى البيت؟

يوم العطلة الرقمية يمكن أن يكفي لمساعدتك على إعادة الشحن.

أشياء يجب أن تطفئها خلال عطلتك الرقمية:

- • الآيفون
- • الآيباد
- • الهاتف الذكي
- • البلاك بيري
- • الهاتف المحمول
- • الحاسب المحمول
- • الحاسب
- • أي جهاز محمول آخر

إذا أردت التقدم أكثر، فإنه يمكنك أن تضيف كذلك التلفاز، والجرائد، والمجلات (جميعها تمتلئ بفيضان من المعلومات التي يحتاج العقل إلى الاجتهاد لمعالجتها).

ما الذي تستطيع فعله:

- • التحدث
- • قراءة الكتب
- • الإبداع
- • الاسترخاء
- • التدرب

- • النوم

- • المشي

- • إعداد الطعام

- • العزف على آلة موسيقية

- • الاكتشاف

- • التخطيط لعطلة (من دون استخدام الإنترنت) - • زيارة مكان جديد

- • الحصول على أفكار جديدة

- • الكتابة.

على بعد نقرة واحدة

إذا شعرت بأنك ترغب في الدخول إلى الإنترنت مرة أخرى (خلال عطلة رقمية، أو بشكل يومي) فجرب هذه الخدعة.

في المرة القادمة عندما يغريك التشتت الرقمي، أوقف نفسك عندما تكون على بعد نقرة واحدة.

هذه نقطة أسهل لتتوقف عندها، أكثر من صفحة الدخول، أو الصفحة الرئيسية، أو بمجرد دخولك (فكر في مدى سرعتك في كتابة رقمك السري، عندها لا يكون

هناك سبيل للرجوع).

لذلك قبل أن تنقر حتى على أيقونة تويتر أو فيسبوك على هاتفك الذكي، أو قبل أن تذهب إلى أيقونة اختصارٍ متصفح الإنترنت على حاسبك المحمول، اسأل نفسك: هل تريد حقًّا قضاء الوقت على التشتت الرقمي الآن؟

هل هناك أي شيء آخر ستفضل أن تفعله بدلًا من ذلك، إذا فكرت فيه؟ هل هناك شيء ما تفضل أن تفعله ليقربك أكثر نحو أهدافك؟

اسأل نفسك في كل مرة تكون على بعد نقرة واحدة، هل أريد حقًّا هذا التشتت الآن؟

إذا كانت الإجابة لا، فأغلق متصفح الإنترنت، وضع هاتفك جانبًا، وأغلق الحاسب، أو افصل الإنترنت إذا احتجت إلى ذلك, ثم ابدأ بعد ذلك في فعل ما تريد فعله.

ضع أهدافك نصب عينيك

تذكر الأهداف السنوية التي وضعتها لنفسك منذ بضعة فصول؟

عندما يصبح من الصعب مكافحة التشتت الرقمي، ذكر نفسك بهذه المساعدات.

ما الذي تريده أن يتحقق خلال فترة 12 شهرًا؟

انظر في الخلف إلى القائمة التي وضعتها حول الأمور, الأشياء الخمسة التي تريد أن تفعلها هذا العام.

هل لا تزال الأشياء نفسها؟

خذ بعض اللحظات الآن لتفكر في أحلامك.

ما الذي تريد توفير المساحة الإضافية، التي تصنعها من تقليل التشتت الرقمي، من أجله؟

إذا فكرت في أي أمر جديد، أو إذا تغيرت الأمور، فدوِّن إجابتك هنا:

ضع تلك الأهداف نصب عينيك في كل مرة يتم إغراؤك بالتشتت الرقمي.

قد ترغب في كتابتها في مستند على حاسوبك، أو هاتفك، حتى تستطيع فتحه بدلًا من كل مرة يتم إغراؤك فيها بالنقر على المشتتات الرقمية.

هل يمكنك تحمل ستة شهور؟

إذا كنت تحتاج إلى الإلهام حول القيام بالتطهر تكنولوجي، فإنني أقترح عليك كتاب The Winter of our Disconnect ، لمؤلفته "سوزان ماوشارت". 11

تدور القصة المسلية الرائعة حول كيف تمكنت أم، وثلاثة مراهقين (أعمارهم 14، 15، 16 عامًا) من إطفاء أجهزتهم الرقمية لستة أشهر. في البداية كان لديهم ما

وصفته "ماوشارت" بأسلوب حياة 24/7 الذي كان أبرز ما فيه "تصفح موقع إي باي في منتصف الليل بحثًا عن الصفقات الرابحة، كتابة تحديث للحالة الساعة

الرابعة صباحا، والنوم مع هواتفهم تحت وسادتهم "تحسبًا" (من ماذا؟

الدخول في المرحلة الأولى من النوم؟)".

كانت "ماوشارت" تستيقظ الساعة الثانية صباحا، لتجد أصغر بناتها ملتصقة بالماك بوك الخاص بها (عادة لا تزال مرتدية زيها المدرسي). وكانت ابنتها تعطيها

حاسبها المحمول من دون أن تنبس ببنت شفة. تصف "ماوشارت" التحول الرهيب لإحدى بناتها"أكثر فرد في عائلتنا يقوم بمهام متعددة في الوقت نفسه" - بمجرد

انفصالها عن المشتتات الرقمية، بتغيرات جذرية في أنماط النوم، ومستويات الطاقة، والمزاج.

تكتب "ماوشارت" في مقدمة إحدى اليوميات في اليوم الحادي عشر من يناير:

إنها الحادية عشرة مساءً. تتحدث الفتيات، ويقرأن على ضوء الشموع، في غرفة نظيفة، مليئة بالهواء، وغير ملتصقات بالفيسبوك متناسيات كل ما يحدث

حولهن. إنهن مرهقاتك ما يجب أن يكن في هذه الساعة – ولسن متصلات بأية أجهزة على الإطلاق.

تتحدث، في إحدى النقاط، حول أمسية قضينها في مشاهدة الصور القديمة ("نسخ مطبوعة!") ويتطلعن إليها بحماس، ويصحن، ويضحكن.

قالت إذا نظرن إلى الصور على الإنترنت، كان يمكن أن يضحكن كذلك. "ولكن الجلوس جنبًا إلى جنب، حيث يمررن الصور لبعضهن، صنع طاقة مختلفة. إننا لم

نستهلك ببساطة الصور، أو سمحنا لها باستهلاكنا".

نتائج "التجربة"؟

ساعدتهن ستة أشهر من دون شاشات على "التواصل مرة أخرى مع الحياة نفسها"، وأصبحت الروابط بينهن أقوى كعائلة، ودفعتهن للأمام ولأعلى كأفراد".

اطمح إلى الأفضل

هل أنت مستعد أن تطمح إلى الأفضل؟

ذكر نفسك بأهدافك مرة أخرى.

ما الذي تريد من أجله هذا التركيز، الذي وجدته حديثًا؟

خذ الآن هذه الفكرة، وادفعها للأمام أكثر. الآن ادفعها أكثر فأكثر. كيف كانت ستبدو الفكرة نفسها إذا كنت تسعى للحصول على الميدالية الذهبية وليس الفضية

أو البرونزية؟

ما الذي كنت ستهدف إلى تحقيقه إذا لم تكن هناك أية حدود؟

اكتب هدفك هنا:

على سبيل المثال، لنفترض أن هدفك كان احتراف الرسم. ومع دفع هذه الفكرة نحو الحصول على الميدالية الذهبية، قد يعني أنك تريد ملء أحد المعارض بلوحاتك.

أو لنفترض أنك تريد أن تصبح أكثر سعادة في وظيفتك. ادفع الفكرة للأمام، وأقنع نفسك بأن لديك الوظيفة المثالية التي قد تكون صُنعت من أجلك، ولديك زملاء

ملهمون، وفرص رائعة.

فكر الآن لدقيقة فيما يعنيه الحصول على الميدالية الذهبية، ودوِّن إجابتك في الفراغ السابق إذا لم تكن بالفعل قد فعلت.

كن أكثر قسوة

هل عرفت هدفك الذهبي؟

رائع.

إليك الأخبار الجيدة: لديك الوقت الكافي لتحقيقه.

ولكن فقط إذا أصبحت أكثر قسوة.

رفعت من طموحك، وهذه هي الخطوة الأساسية الأولى.

الآن يجب أن تصبح أكثر قسوة حول المكان الذي تركز عليه انتباهك.

هل هو التشتت؟ انظر إليه من جانب واحد.

هل تريد حقًّا القراءة عنه لدقيقة أخرى من حياتك؟ لا؟ إذن فهو لا

يستحق وقتك.

ابدأ بالتركيز فقط على الأشياء التي تقدرها، الأشياء التي ترى أنها معلومات قيمة. هل يقربك ذلك إلى هدفك؟ نعم؟ إذن استمر...

إنه انتباهك أنت، ليس انتباه شخص آخر، إنه شيء قيم قد لا تكون استغللته كما ينبغي حتى الآن.

إلى أي مدى تستطيع الذهاب فيما يتعلق بتجنب التشتت الرقمي؟

إلى أي مدى أنت مستعد للتغيير؟

الآن خذ هذه الفكرة، وادفعها إلى الأمام، بالدرجة نفسها التي دفعت بها أهدافك.

إذا كنت تفكر في تقليل التشتت الرقمي، وتفقد بريدك الإلكتروني أربع مرات فقط في اليوم، فاقسمها نصفين، واجعلها مرتين فحسب في اليوم.

إذا خصصت 10 دقائق من كل ساعة لمواقع التواصل الاجتماعي، ففكر مجددًا. خصص 30 دقيقة في اليوم بالكامل - قرار نهائي.

قد يبدو ذلك نظامًا قاسيًا.

ولكنك تحتاج أحيانًا إلى إعادة التفكير في الطريقة المعتادة التي يتبعها الجميع في أداء الأمور، إذا أردت أن تبتكر، وتبدع، وتحقق؛ فهذا واحد من تلك الأوقات.

تسع خطوات نحو التركيز

لقد صعدت للتو إلى الخطوة السابعة. تقدم رائع!

كيف تشعر الآن حول بعدك هذه المسافة عن الخطوة التاسعة؟

الخطوة السابعة

1 ما النجاح الذي لاحظته مؤخرً ا؟

2 هل لاحظت أي شيء مؤخرًا (حول مزاجك، أو إنتاجيتك، أو الأشخاص من حولك على سبيل المثال)؟

3 هل جربت التطهير الرقمي؟ إذا فعلت، فكيف صار الأمر؟

ملخص سريع

- • اقرأ عن شعور الآخرين عند تجربة التطهير التكنولوجي. الفوائد والصعوبات إطفاء الأجهزة والموثقة بشكل جيد.

- • كن واقعيًّا حول مدى الصعوبة التي ستكون عليها طريقة تغيير عاداتك. مقاومة الإلحاح بتفقد وسائل التواصل الاجتماعية أكثر صعوبة من مقاومة الكثير

من الأشياء الأخرى.

- • استخدم النصائح العملية لبناء قوة تركيز، مثل إيجاد شخص تتخذه مثلًا أعلى، أو تحديد الأهداف.

- • اضغط على نفسك، وجرب التطهير التكنولوجي، سواء استمر ذلك لمدة 15 دقيقة أو خمسة أيام. يبدأ كل شخص من نقطة انطلاقه الخاصة.

- • فكر في الشعور الذي منحك إياه إطفاء الأجهزة. هل واجهتك أية عقبات؟

- • في قصة ملهمة عن ستة أشهر من إطفاء الأجهزة، كتبت "سوزان ماوشارت" عن محاسن الانفصال عن الإنترنت ومساوئه.

- • تذكر أهدافك. هذا هو سبب حاجتك إلى الاستمرار في العمل على التغلب على التشتت الرقمي. ضاعف أهدافك، وضاعف التزامك بعدم العودة إلى التشتت

مرة أخرى.

قراءات إضافية

- • يعد كتاب "سوزان ماوشارت" The Winter of our Disconnect كتابًا جديرًا بالقراءة، حيث يدمج بين قصة شخصية ونقاش مثير للأفكار حول جدال

"ضرورة الاتصال المستمر".

Maushart, S. (2010) The Winter of our Disconnect . North Sydney: Bantam .

- • هل لديك خمس دقائق؟ اقرأ بدلًا من ذلك هذه المقالة لكاتبها "ستي وارت هيوز". هل لديك 15 دقيقة؟ اتبع بعض هذه الروابط في هذه القطعة، وشارك في

الجدل المحتدم.

Hughe, S. “Cold turkey on “digital detox”' , BBC news magazine, http://www.bbc.co.uk/news /magazine 19283726, 18

. August 2012

الفصل العاشر

الفصل 11 أعد التشغيل، وتوازن

السرعة تعني الانشغال، وحب السيطرة، والعدوانية، والتعجل، والتحليل، والإجهاد، والسطحية، ونفاد الصبر، والنشاط، والكم قبل الجودة. أما البطء

فيعني العكس: الهدوء، والحرص، والتقبل، والثبات، والمبادرة، وعدم التعجل، والصبر، والتأمل، والجودة قبل الكم. "كارل هونوريه "

لماذا نحتاج إلى إعادة تشغيل عقولنا؟ مع الكثير من التلوث الرقمي من حولنا، تُدمر "أنظمتنا" العقلية بسرعة.

فبينما نتلقى الكثير من المعلومات، ونتواصل عبر منصات متعددة، ونواجه طلبات مستمرة تقريبًا لتركيز انتباهنا، فإننا نتسبب في تآكل أنفسنا.

لذلك نحتاج إلى إيجاد طريقة لتجديد هذه الطاقة والانتباه، حيث تمنحنا إعادة الإنعاش احتياطيًّا من الإلهام والتركيز اللازمين لتلبية المطالب.

إذا فعلنا ذلك - على الرغم من مناخ التشتت الرقمي - فإنه يمكننا أن نفكر بوضوح، ونحصل على أفكار جديدة ومثيرة. ويبقى تركيزنا ثابتًا مثل أشعة الليزر.

إن أكثر الأوقات التي نحتاج فيها إلى إعادة التشغيل هو عندما يكون تفكيرنا بطيئًا، وزائفًا، وإجباريًّا. قد تصر على أنك لا تستطيع إعادة الشحن (على الأرجح أنت

في حالة التحميل الأقصى للمعلومات بالكامل). ولكن من الضروري أن تبتعد خطوة عن الشاشة، فلقد فرغت بطاريتك تقريبًا.

لا يوجد في هذه الحالة إصلاح سريع. الضغط على "إعادة التحميل" مرة بعد أخرى باستعجال بينما تنتظر الصفحة لتكمل التحميل لن ينجح عندما يتعلق الأمر

بعقلك، كما أن إعادة الشحن لمرة واحدة لن تستمر طوال العام.

نحتاج جميعًا إلى استرجاع تركيزنا بشكل مستمر، والطريقة التي تفعل بها ذلك تعود إليك.

كيفية إعادة التشغيل

تعرفنا في الفصل السابق على القيام بالتطهير التكنولوجي، والذي ساعدك بالفعل على الحفاظ على تركيزك.

الآن، سنضيف الإلهام، ونتعرف إلى ذلك الشيء الذي يتسلل إلى داخلك، ويعيد شحن روحك مرة أخرى.

هل يبدو ذلك مألوفًا بالنسبة لك؟

تختلف الأشياء التي تعمل على تحقيق ذلك باختلاف الأشخاص، حيث إنه الشيء الذي يزودك بالطاقة، لتشعر بعده بالعودة إلى حالتك الأصلية.

بالنسبة لي هي رقصة السالسا, وبالنسبة لإحدى صديقاتي هي ممارسة الملاكمة, وصديقة أخرى تشعر بإعادة شحن طاقتها عقب الركض صباحا.

في كل حالة من هذه الحالات، نصب تركيزنا بالكامل على لحظة في الحاضر.

تختفي جميع هموم، وضيق اليوم وقلقه بينما نرقص، أو نلاكم، أو نركض.

تركز عقولنا بالكامل على ما تفعله أجسامنا لدرجة أنها تنفصل عن كل شيء آخر، تحولنا من التركيز على عقولنا إلى التركيز على أجسادنا.

وعلى الرغم من أننا نستخدم قدرًا كبيرًا من الطاقة، فإننا نشعر، في النهاية، بأنه قد تمت إعادة شحننا. لقد حصلت عقولنا على راحة حقيقية.

هل شعرت بمثل هذا الشعور من قبل؟

ما الذي يعطيك هذا الشعور؟

هدوء العقل

من بين البدائل المعروفة لاستعادة تركيز العقل هي من خلال

ممارسة اليوجا أو التأمل. 1

فكما يشير "ماثيو جونستون"، مؤلف كتاب Quiet the Mind ، لا يتوقف العقل عن العمل مطلقًا، يمكننا معالجة 70000 فكرة كل 24 ساعة (مما يعني

فكرتين مع كل نبضة قلب). 2

لذلك فإن تهدئة العقل هي مهارة من شأنها أن تساعدنا كثيرًا.

يؤكد "جونستون"، أننا قد نجد أنه من الصعب الجلوس ساكنين لمدة 10 دقائق؛ بسبب الإغراء بأن نكون متصلين دائمًا.

كما يشير إلى أن الإنترنت، والهواتف الذكية، وشبكات التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني (بالإضافة إلى الوسائل التكنولوجية الأخرى) قد ابتلعت كل لحظة من

يقظتنا نحتاج فيها إلى أداء أمر ما أو قول شيء ما.

ويعتبر دليله المفسر إلى تهدئة العقل (انظر إلى قراءات إضافية في نهاية الفصل) نقطة انطلاق رائعة نحو التأمل.

لا تقلق إذا استغرق الأمر القليل من الوقت لاعتياد أي شكل تختاره من الاسترخاء. كما يقول "شاماش أليدينا"، خبير الوعي العقلي والاسترخاء:3

الانتقال من أسلوب حياة مضغوط، ومضطرب إلى أسلوب آخر من الاسترخاء، والتركيز الهادئ لن يتم على الفور، فقد استغرق الأمر سنوات لاكتساب العادات

المختلفة والميول التي تشكل الضغط في حياتك، لذلك سيستغرق الأمر وقتًا لإزالة الضغط قد لا تصل إلى سنوات، ولكن على الأقل بضعة شهور.

تعد اليوجا أسلوبًا شائعًا لإعادة شحن الطاقة والتركيز. تعلمت "سينياد ماك مانوس"، خبيرة الرفاهية الرقمية، بعض الدروس من سجادة اليوجا.

في الغرب الأمريكي، نربط عادة بين اليوجا وثني أجسادنا، ولكن تدور اليوجا على ما يزيد على مجرد القيام ببعض الأشكال على سجادة، فهي، في حقيقتها،

فلسفة عملية لعيش حياة أفضل، ولمبادئ هذه الحياة، وعبر ممارستها سيتمكن الذين يعيشون تلك الحياة الصاخبة دائمة الاتصال

بالإنترنت من العيش

باسترخاء، وتركيز، وإيجابية أكبر في العمل.

يوجا هي كلمة هندية قديمة تعني "أن ترتبط"، ويتم وصفها عادة بأنها اتحاد بين الجسد والعقل، والتنفس والحركة، والوعي والدوافع .

تفيد اليوجا كلًّا من الجسد والعقل بطرق شتى، ولعل إحدى أوضح الطرق هي الجانب الجسدي، فإذا قضينا معظم أوقات عملنا في الجلوس أمام حاسوب،

فستصبح أية حركة جسدية مفيدة لأقصى حد. ولكن فوائد اليوجا أكبر بكثير.

اليوجا، وخاصة التنفس العميق الذي يصاحب الممارسة, هي أسلوب قوي لإطفاء ضغط جهاز "قاتل أو اهرب"، مما ينعكس على الجسد، وتنشط الجهاز العصبي

اللاإرادي أو ما يعرف بجهاز "الاستراحة والهضم". ثلاث جولات فقط من التنفس العميق من المعدة قد تكون كل ما تحتاج إليه لطرد الإرهاق خارج جسدك،

وتعيد التوازن إليه مرة أخرى.

تساعد اليوجا على تقوية انتباهنا وقدرتنا على التركيز. عندما يضيع تركيزنا على تنفسنا، وخارج السجادة، فإننا نعيده بلطف مرة أخرى. كنت أمارس اليوجا منذ

أكثر من أحد عشر عامًا، وكانت تعني لي مهارة قدرتي على إعادة تركيزي مرة بعد أخرى إلى ما كنت أفعله أنني قادرة على العمل بتركيز أكبر من الكثيرين .

نعم ما زلت أتشتت بسبب رسائل البريد الإلكتروني، ووسائل التواصل الاجتماعي ، والمهام الأخرى، ولكنني قادرة الآن على ملاحظة المشتتات بسرعة أكبر ، وأعيد

تركيزي مرة أخرى بلطف إلى عملي المهم.

يمكننا أيض ًا أن نتعلم من عادات، وممارسات اليوجا، فالممارسة اليومية المتعلقة بالانتقال إلى السجادة، أو وسادة التأمل طريقة رائعة لغرس عادات جديدة في

حياتنا، وإحداث تغيير دائم في السلوك. كيف يمكنك استخدام سلسلة

من الممارسات الصباحية والمسائية للتركيز على يومك، وترسيخ ممارسات عمل إيجابية؟

في النهاية، حاول إضافة القليل من "سافاسانا " في أثناء ممارسة عملك، أو وضع الجسد، وهي الاستلقاء على الأرضية قليلًا في نهاية التدريب. يمكنك حرفيًّا

الاستلقاء على الأرض ، وتطلق العنان للإرهاق، لبضع دقائق (ربما واحدة للمكتب والمنزل!). أو خذ استراحة شاملة للعقل والجسد، بعد الكثير من العمل.

ستعود مرة أخرى إلى عملك، بعد استعادة نشاطك وتركيزك.

ناماست.

"سينياد ماك مانوس" هي خبيرة رفاهية رقمية، وإنتاجية، ومؤلفة كتاب The Business Yogi: How to be Happy at Work .

اكتشف المزيد على الموقع الإلكتروني http://www.eightfold.org/ أو https://twitter.com/#!/sineadmacmanus .

في مذكرتك اليومية

إن تحديد موعد لنشاط إعادة تركيز أسبوعي في جدولك وكذلك إحاطة هذا الموعد بسور من السلك الشائك في مذكرتك اليومية هو طريقة رائعة للتأكد من أن

لديك فرصة لإعادة شحن طاقتك.

بجعلها عادة يكون من غير المرجح نسيانها.

ما الذي سيساعدك على إعادة الشحن؟

متى ستبدأ؟

ماذا أيضًا يمكن أن يكون من المشوق تجربته؟

موازنة التصرفات

حتى إذا وضعنا تكتيكات تركيز قوية، فقد لا نحقق التوازن أحيانًا ، وينتهي بنا الأمر إلى إضاعة ساعة أو يوم، أو الشعور بالإرهاق.

قد يساعدنا التفكير على تعيين الخطوات اللازمة لتحقيق التوازن.

إذا كنت تعرف أنك تواجه يومًا مليئًا بالضوضاء الرقمية (لدينا فيضان من رسائل البريد الواردة، وكمية كبيرة من البحث على الإنترنت) فلا تخطط لأمسية من

التسوق على الإنترنت.

على الجانب الآخر، إذا كان لديك يوم هادئ من العمل بتركيز، فقد تكون مستعدًّا لقضاء بعض الوقت في التفاعل الاجتماعي وجهًا لوجه، أو على الإنترنت في

المساء.

من الضروري ترك مساحات من الوقت لا تفعل فيها أي شيء، ومن أجل الصمت أيضًا.

إن البقاء ساكنًا مع عدم فعل شيء يساعدنا على إعادة الشحن، وهو أمر أساسي إن أردنا البقاء متوازنين. الأمر أصعب مما يبدو، فلا شك في أن الآخرين

سيحاولون جذبك إلى إضاعة طاقتك عليهم، بالضبط في اللحظة التي ترغب فيها ببعض الوقت لنفسك من أجل فعل "لا شيء".

ولكننا عادة ما نلاحظ الكثير في تلك اللحظات الخالية, فملاحظة قطرات الندى على أوراق الأعشاب، أو طريقة مرور الأضواء خلال قمم الأشجار، أو صوت تصاعد

فقاقيع الهواء من قاع النهر قد تساعدنا جميعها على إعادة تجديد قوانا مرة أخرى. سنتكلم عن قوة الطبيعة أكثر لاحقًا.

وقت الاتصال في مقابل وقت الانفصال

إحدى الطرق لتعيين خطواتك، والحفاظ على التوازن هي التفكير في الوقت الملائم للاتصال والوقت الملائم للانفصال.

يقول "توم شاتفيلد" مؤلف كتاب How to Thrive in the Digital Age ، لننمو (ليس فقط لننجو) في عالم رقمي، نحتاج إلى التفكير في حياتنا بهذه الطريقة: 4

إذا أردنا الحصول على الاستفادة القصوى من العالم من حولنا، ومن بعضنا، فإننا نحتاج إلى معرفة أن أمامنا الآن طريقين رئيسيين للوجود في العالم: حالة

الاتصال، وحالة الانفصال.

يمر معظمنا بأوقات نحتاج فيها إلى الاتصال، والتواصل،والآن أصبحنا نعرف كيفية فعل ذلك نرغب في الانفصال.

يقترح "شاتفيلد" تضمين عامل إطفاء الأجهزة الرقمية كل يوم: 5

تقدم لنا أوقات إغلاق الأجهزة الرقمية الكثير كجزء من حياتنا اليومية: اتخاذ القرار بعدم إرسال رسائل بريد إلكتروني في الصباح، أو إغلاق جميع الهواتف خلال

اجتماع أو وجبة، أو توفير بضعة أيام، أو بضع ساعات للتأمل العفوي، أو لقاء شخص ما وجهًا لوجه بدلًا من تبادل سلسلة مكونة من 20 رسالة بريد إلكتروني.

اكتب إجابتك للأسئلة التالية:

- • ما التوازن الذي تريد تحقيقه بين أوقات الاتصال ، وأوقات الانفصال؟
- •
- • متى يكون من المهم أن تكون غير متصل؟
- • متى يكون من المهم بالنسبة لك أن تكون متصلًا؟

السرعة في مقابل البطء

هناك طريقة أخرى لتحديد خطواتك وهي أن تفكر في الأشياء من منطلق السرعة في مقابل البطء. 6

من السهل أن تفقد مفهومك عن قيمة البطء في المجتمع، كما صاغها "كارل هنري"، خبير الإبطاء: "ترتيب اليوم يعتمد على رد الفعل بدلًا من الانعكاس".

يقول في كتابه In Praise of Slow ، إن التفكير السريع هو ما نفعله تحت ضغط مرور عقارب الساعة. التفكير البطيء هو ما نفعله عندما يتوافر لنا الوقت

الكافي لترك الأفكار "تنضج على نار هادئة". إنه أمر غريزي، وناعم، ومبدع، ويقول: "تنتج عنه أفكار غنية وذكية".

من الحقيقي أن العقل سيعمل بشكل مدهش إذا تطلب الأمر السرعة، ولكنه سينجز تفكيره بشكل أفضل كثيرًا إذا ما أعُطي الفرصة للإبطاء من وقت لآخر. كما

أن الانتقال إلى سرعة أبطأ قد يؤدي إلى صحة أفضل، وهدوء داخلي،

وتحسن للتركيز، والقدرة على التفكير بطريقة أكثر إبداعية. كارل هنري

يبدو أننا أوجدنا ثقافة الرد الفورية، حيث لا يوجد وقت للتفكير. أبطئ لدقيقة حتى قبل أن ترد، وقد تتوافر لك أفكار مختلفة.

يقول "ريتشارد واتسون"، مؤلف كتاب Future Minds : "نحتاج إلى تطوير عقليات متأنية". ويوضح أنه في العصر الرقمي يحتاج التفكير العميق لأن يحدث عن

عمد.

سأل "واتسون" 999 شخصًا عن الوقت الذي تمكنوا فيه من الخروج بأفضل الأفكار. 7 أكثر أربعة ردود كانت كالتالي: 1 - 1 عندما أكون وحدي.

2 - 2 آخر شيء في الليل/الفراش.

3 - 3 في أثناء الاستحمام.

4 - 4 أول شيء في الصباح.

متى تخرج بأفضل أفكارك؟

أهو في المرحلة عندما تعمل بسرعة أم ببطء؟

التوازن الطبيعي

قضاء الوقت في الطبيعة هو طريقة أخرى رائعة لاستعادة تركيزك.

تخيل حصولك على علاج لا يسبب أية آثار جانبية، ومن السهل الحصول عليه، ويمكن أن يحسن من فاعلية إدراكك من دون أية تكاليف.

أظهرت أبحاث من جامعة ميتشيجن أن الناس يتعلمون بشكل أفضل بعد ممارسة السير في الغابة من تعلمهم بعد ممارسة السير في شارع مزدحم. 8

ويستمر بحثهم، ويدعم نظرية استعادة الانتباه، والتي أظهرت أن الوجود في الطبيعة هو طريقة مؤكدة لاستعادة الانتباه. 9

لماذا؟

يتم استخدام نوع آخر من الانتباه عندما تكون في الطبيعة، ويكون

مناقضًا لذلك الانتباه الذي نستخدمه عندما نكون في المدن.

البيئات الحضرية "مليئة بالمحفزات التي تجذب الانتباه بشكل جذري، وإضافة إلى ذلك تتطلب الانتباه الموجه (على سبيل المثال لتجنب أن تصدمك سيارة) مما

يجعلها أقل قدرة على التجدد". 10

في الطبيعة يأخذ هذا "الانتباه الموجه" فرصة ليتجدد مرة أخرى، حيث لا يتم استخدامه. نوع الانتباه الذي يتم استخدامه بدلًا من ذلك يسمى "الانتباه اللاإرادي"،

والذي تجذبه مؤثرات جذابة مثل غروب الشمس.

اكتشف الباحثون أن مجرد النظر إلى صور من الطبيعة (بدلًا من صور من المدينة)، يجعل الأشخاص يتفاعلون بشكل أفضل في المواقف التي يستخدمون فيها

الانتباه الموجه، حيث تمت إعادة تجديد انتباههم.

من بين الأمور التي يُستخدم فيها الانتباه الموجه: كبت الحوافز المشتتة، الأمر الذي واجهناه كثيرًا! لذلك من الضروري معرفة كيفية إعادة تجديد هذا الانتباه.

هناك طرق بسيطة يمكنك من خلالها أن تستخدم التوازن الطبيعي في الحياة الرقمية. على سبيل المثال، كمصل مضاد للحياة الرقمية والحضرية، وضعت حافظة

شاشة لحاسوبي عبارة عن صورة التقطتها بنفسي عندما كنت مختليًا بذاتي في الطبيعة.

هل يمكنك أن تضع شاشة ثابتة لصورة طبيعية التقطتها؟

حياة المدينة الكبيرة

تشبه حياتنا الرقمية الحياة في مدينة كبيرة بطرق عديدة.

الطريقة التي يتم جذب انتباهنا بها في العالم الرقمي تطابق الطريقة التي يتم جذب انتباهنا بها في بيئة الحضر. يجب أن نعمل على تجنب المشتتات، فانتباهنا يتم

جذبه بطريقة عنيفة، ولا تهدأ المشاهد التي تمر أمام أعيننا أبدًا.

العالم الذي نعيش فيه بأسلوب رقمي هو بالتأكيد الحضر، وليس

الطبيعة؛ لذلك يجب أن نعي أنه يستهلك انتباهنا، بدلًا من إعادة تجديده.

يمكن عقد المقارنات عن الحياة في المدينة الكبيرة من منطلق اجتماعي أيضًا، حيث يتقارب الناس من بعضهم بشدة، ومع ذلك فإنهم بعيدون كل البعد عن

بعضهم (فالنفق المزدحم في لندن يشبه بالضبط مواقع التواصل الاجتماعي). قد نرى عددًا هائلًا من الأشخاص ومع ذلك لا يتحدثون إلى أي شخص. قد نشعر بأننا

لا نجد مساحة كافية لأنفسنا، ومع ذلك نشعر بالوحدة.

نحافظ على المسافة بيننا عن طريق تجنب التواصل بالعين، أو نضع سماعات الرأس في المدينة الواقعية. نتراسل بدلًا من المحادثة، ونبعث برسائل البريد الإلكتروني

بدلًا من الخطابات المكتوبة، ونتحادث مع صديق على الفيسبوك بدلًا من زيارته. نضع حدودنا، والتي بطريقة ما تبعد عنا جميع الأشخاص المقربين منا.

ولكن أن نكون قريبين وفي الوقت نفسه بعيدين – جسديًّا أو افتراضيًّايمكن أن يجعلنا نشعر بوحدة أكبر مما كنا نفعل إذا لم نقابل أحدًا حتى إن سرنا لأميال في

الضواحي.

نحتاج إلى أن نعرف ما تفعله مدينة العالم الرقمي الكبيرة في انتباهنا، ونحرص على أن نقاوم ذلك من خلال اتخاذ خطوات حثيثة لإعادة تجديدنا.

تسع خطوات نحو التركيز

لقد وصلت تقريبًا! استطعت الوصول إلى الخطوة الثامنة. قمت بعمل مذهل بوصولك إلى هذه المرحلة.

كيف تشعر حيال تقدمك؟

الخطوة الثامنة

1 ما التقدم الذي تشعر بأنك قد أنجزته منذ بدأت هذه الرحلة؟

2 كيف تغير سلوكك الرقمي؟

3 ما تأثير التغييرات التي قمت بها على جوانب حياتك الأخرى؟

ملخص سريع

- • كيف أمكنك إعادة تجديد طاقتك وانتباهك؟

- • ما الذي أعاد تجديدك؟ كم من الوقت تخصص عادة من أجل هذا؟

- • ما شعورك تجاه اليوجا والتأمل؟ هل قمت بتجربتها كطريقة لإعادة التركيز؟

- • التفكير في وقت الاتصال، والانفصال هو إحدى طرق الحفاظ على توازنك.

- • على عكس الخطوات السريعة للعالم الرقمي، أبطئ خطواتك. هذا الأسلوب الجديد يمكن أن يمنحك أفكارًا جديدة.

- • قضاء الوقت في الطبيعة يساعد على تجديد عقلك، وفقًا لنظرية استعادة الانتباه؛ لذلك اذهب إلى هناك!

- • هل أعطاك العالم الرقمي شعور العيش في المدينة الكبيرة من قبل؟

قراءات إضافية

- • لمقدمة قصيرة وبسيطة حول التأمل، أوصي بكتاب "ماثيوجونستون" المفسر ببراعة
Quiet the Mind. Johnstone, M. (2012) Quiet the .Mind

.London: Constable & Robinson Ltd

- • أحد الكتب التي يمكن أن تناسبك How to Thrive in the Digital Age . والذي يعتبر بديلًا رائعًا لتتفقده في أوقات فراغك بدلًا م ن تلك الشاشات.

Chatfield, T. (2012) How to Thrive in .the Digital Age . London: Pan Macmillan

الفصل الحادي عشر

الفصل 12 الإيجابيات والسلبيات والمستقبل

تحول قضاء ليالي الجمعة مع عائلتي منفصلين عن شبكة الإنترنت إلى اليوم الذي أتطلع إليه بشدة من كل أسبوع. لقد هدأ ذلك اليوم من دون اتصال بالإنترنت

من روحي بشكل كبير. "تيفاني شلاين"

الإيجابيات

لقد تغيرت نوعية الصمت، فقد أصبح أكثر كثافة، وتأملًا، واختفى الضجيج. يا له من أمر جيد. سوزان ماوشارت 1

ما مدى الفائدة الصحية لعدم الاتصال بالإنترنت، والتركيز. كيف نرحب بما هو موجود بالفعل، ولكننا لم نعد قادرين على رؤيته.

- • ستجد الطمأنينة.

- • ستحظى بنوم أفضل.

- • ستكون أكثر إبداعًا.

- • ستخطر لك أفكار أفضل.

- • ستكون أقل إرهاقًا.

- • ستستمع بشكل مناسب للأشخاص الموجودين من حولك.

- • ستصنع وتتذكر ذكريات أكثر.

- • ستفكر بعمق أكبر.

- • ستستمتع بالتركيز على مهامك.

- • ستحسن من علاقاتك.

- • ستصبح الحياة أسهل بكثير.

ليس هذا بالثمن الباهظ لتدفعه مقابل إعادة توجيه انتباهك.

حان الوقت لتعيد تعريف التكنولوجيا وفقًا لمفهومك، وتستمتع باستخدامها.

لاحظ أية جوانب تغيرت في تفكيرك منذ بدأت في مواجهة التشتت الرقمي.

1. 1 ما جوانب التكنولوجيا الأكثر أهمية بالنسبة لك؟ ضع قائمة (على سبيل المثال: منصات التواصل الاجتماعي، أو مواقع معينة، أو مزود معين لخدمة الأخبار العاجلة، أو مدونات).
2.

1. 2 هل توجد أية منصات رقمية تكرهها من بين تلك التي تستخدمها؟ هل يمكنك الامتناع عنها إذا لم تكن قد فعلت بعد؟
2.

1. 3 ما أكثر الأوقات من اليوم التي تستخدم فيها المنصات الرقمية عادة؟ هل يناسبك هذا الوقت؟
2.

1. 4 هل لديك قواعد، أو سياسات للتحكم في المنصات الرقمية؟ ضع قائمة بذلك. إذا لم تكن لديك أية قواعد بعد، فهل يمكنك وضع بعضها؟
2. 5 (الأمثلة على القواعد يمكن أن تكون 45 دقيقة عمل/15 دقيقة تشتت/ 55 دقيقة/خمس دقائق، بريد إلكتروني ثلاث مرات في اليوم الواحد، إطفاء الهاتف المحمول بعد الساعة 8 مساء، وغيرها).
3.

إن وجود سياسة للاستخدام الرقمي يجعلك المسيطر على الأمر، بحيث تكون أنت من يستهلك وسائل التواصل الرقمية، بدلًا من أن تستهلكك هي بتشتتها.

نريد أن نصبح قادرين على الاستفادة من المزايا التي تقدمها لنا التكنولوجيا.

ولكن ليس على حساب ذكرياتنا، وأفكارنا، وعلاقاتنا.

من دون القدرة على رفض التكنولوجيا أو قبولها، فإننا نخاطر بتحويل معجزاتها إلى شراك. توم شاتفيلد2

السلبيات

من بين السلبيات التي يخاف منها أغلب الأشخاص عند التفكير في إطفاء الأجهزة الرقمية هي أن يفوتهم أي جديد.

هذا الخوف يمنعنا عن إطفاء هواتفنا، ويجعلنا ملتصقين بمواقع التواصل الاجتماعي، ويعني ترك رنين رسائل البريد الإلكتروني الواردة مستمرًّا طوال الوقت.

يقلقنا أننا قد نفوت معرفة ما يجري، أو نفشل اجتماعيًّا، أو نفوت معلومات نحتاج إليها.

هل راودك ذلك الخوف في البداية؟

كيف بدأ؟

يكتشف معظم الأشخاص عندما يقطعون الاتصال أنهم لا يفوتون شيئًا، وما كان يُعتقد أنه ملحٌّ، اتضح أنه ليس كذلك.

ولكن بالرغم من أن تفويت بعض الأمور لم يسبب لنا الحزن الذي اعتقدنا أنه سيفعله، ستكون بعض الأمور الأخرى صعبة.

إن أحد أصعب الأمور التي ستواجهها في البداية هو تحمل الملل، فقد اعتدنا استخدام المشتتات الرقمية لملء أي فراغ نشعر به، أو أية فجوة في وقتنا.

كيف يمكننا أن نملأ كل هذا الوقت؟

إذا تركنا فجوات في وقتنا، فإننا مجبرون على إيجاد طرق لشغلها، والعمل على إيجاد شيء ما لفعله. قد يكون هذا غير مريح، وقد نشعر بالملل.

هل مررت بهذا من قبل؟

إذا بدأت في التفكير في الملل، عادة، فسوف تخطر على عقلك أفكار وخواطر جديدة.

الملل جميل، والتأمل هو الطريق إلى الإبداع. لا يعتبر عدم القيام بشيء إحدى وسائل الرفاهية الدائمة فحسب، بل إنه حالة عقلية تساعدنا على ترك العالم

الخارجي، واكتشاف ما يوجد داخل رءوسنا. ولكنك لن تستطيع فعل ذلك إذا استمر 10 أشخاص في كتابة رسائل لك حول ما يتناولونه على الغداء.... ريتشارد

واتسون3

قد يكون التركيز طوال الوقت أمرًا شاقًّا للغاية، بطريقة تختلف تماما عن الإرهاق المستنزف الذي يسببه التشتت المستمر.

من بين المشاعر الصعبة الأخرى التي قد تنتابنا عندما نعود مرة أخرى إلى استخدام وسائل التواصل الرقمي هو سرعة الانفعال. لم نعد نحتمل رسائل البريد

الإلكتروني المليئة بالكلمات غير الضرورية، وتحديثات الحالة التافهة، وصفحات الإنترنت المملة، لم نعد نرغب في أن يضيع الآخرون وقتنا، فقد أصبحنا نقسم

انتباهنا عن وعي منا وبحرص بدلًا من الطريقة المتهاونة التي اعتدنا

قضاء أوقاتنا بها.

هناك سلبيات أخرى قد تكون اختبرتها، مثل الشعور بعدم التزامن مع الآخرين، أو الشعور بالضجر نتيجة الاضطرار إلى تسجيل الدخول مرة أخرى للقيام بمهمة

محددة تتطلب التراسل عن طريق البريد الإلكتروني.

ما السلبيات التي واجهتها عند قطع الاتصال؟

هل اختلفت عن العواقب السلبية التي توقعتها؟

عد للخلف

عندما تقسو الظروف، عد قليلًا للخلف.

اسأل نفسك، أين كنت في بداية هذا الكتاب؟

هل كنت تجلس بالساعات على حاسبك أو هاتفك الذكي كل يوم، صباح ومساء، وتركز عينيك بالكامل عليه؟

هل كنت تتحدث وتكتب تحديثات لحالتك على مواقع التواصل الاجتماعي، وتكتب تقريرًا، وتنزل أغاني في الوقت نفسه، ولا تعطي أي شيء انتباهك الكامل؟

كيف يبدو هذا بالمقارنة مع ما وصلت إليه الآن؟

أحيانًا عندما نتقدم أكثر إلى الأمام في أرض جديدة، يصبح السير فيها سهلًا. ولا نتذكر أبدًا صعوبة الخطوة الأولى.

تذكر مدى التقدم الذي وصلت إليه، وافرح بذلك.

اضغط على زر التوقف المؤقت

التأجيل ليس أمرًا جديدًا، إلا أنه أصبحت لدينا الآن مجموعة جديدة من مهام التشتت، فقد تحول تنظيف المطبخ إلى الكتابة على مواقع التواصل الاجتماعي،

وأصبح ترتيب الخزانة هو التصفح العشوائي للإنترنت.

إننا بارعون في خداع أنفسنا بعدم اعتياد هذه الأمور. لم يتغير شيء؛ لأن الإنترنت تدخل.

هل يمكن أن نرحب بتلك المقاطعات ؟ الخبر الجيد هو نعم.

التأجيل يحدث عادة عندما نبدأ في مهمة أو نعود إليها من جديد بعد قضاء استراحة.

حاول ملاحظة ما تفعله. ستضحك تقريبًا على نفسك بعدما ترى نفسك تجتهد لتبني نفسك، وتفعل في النهاية ما ترغب في فعله. لذلك تفكر...

يا للهول! أصبح من الضروري البحث عن متوسط درجة الحرارة في اليونان في شهر يوليو، وفي نوفمبر.... والآن أريد القيام ببحث حول أسعار المطابخ الجديدة،

حتى إذا لم تكن لدي أية نية لشراء أحدها... التأجيل... فسأعطي لنفسي ثلاث فرص عشوائية للبحث عن الإنترنت، وسأبدأ بعدها.

التزم بكلمتك، وبعد ثلاث فرص من البحث عن الإنترنت، قد تجد نفسك مستعدًّا للقيام بالمهمة. لقد استطعت الوصول إليها.

مع ذلك، سيحدث التشتت الرقمي عندما تكون في منتصف أداء المهمة، حيث قد تشعر فجأة بإلحاح كبير لتفقد البريد الإلكتروني، أو تصفح الإنترنت.

كلما أتقنت فهم تشتتك والتعرف عليه (الأمر الذي آمل أن تكون قد تمكنت من تحقيقه الآن) فأحيانًا ما تكون المقاطعات القصيرة مفيدة.

الخطوة الأولى هي أن تدرك أنك مشتت.

الخطوة التالية هي أن تقرر داخل نفسك كم ستظل مشتتًا. خمس دقائق فترة جيدة، حيث إنها تقترب إلى حد ما (بالمعنى غير الرقمي) من فترة صنعك كوبًا من

الشاي، إنها مقاطعة مرحب بها، ومع ذلك قصيرة.

إذا لم تحافظ على أن تكون المقاطعات قصيرة، فقد تتعرض لخطر أن تتعمق أكثر في رحلة طويلة من التشتت. نعرف جيدًا كيف يمكن لرابط واحد أن يؤدي لرابط

آخر، ويتحول "إرسال رسالة بريد إلكتروني فحسب" إلى ساعة من التجول في صندوق بريدك الوارد.

المقاطعة المفيدة تشبه إلى حدٍّ كبير جولة سريعة حول المنطقة، وليس أخذ منعطفات الطريق السريع، والسير بسرعة كبيرة.

إذا انتهى بك الأمر على بعد أميال من المكان الذي بدأت منه، فستكون هناك مسافة طويلة لتعودها، وتبدأ من جديد؛ لذلك إذا أردت بالفعل السماح بإدخال

مشتت، فراقب الوقت.

التقدم بسرعة للأمام

كيف يبدو العالم الرقمي الذي نعيش فيه؟

إذا كنت ستلونه، أو ترسمه، فكيف سيبدو بالنسبة لك؟

هل ستكون الصورة تحت الأرض؟ هل ستبدو رائحته مثل رائحة الأرض؟ هل سيكون ملونًا أم أبيض وأسود؟ كيف سيبدو صوته؟ ما الشعور الذي سيعطيه إياه؟

كيف ستقدم الإنترنت، أو الهواتف المحمولة، أو مواقع التواصل الاجتماعي، أو رسائل البريد الإلكتروني إذا كنت سترسمها؟

خذ بعض الوقت للتفكير في الصورة التي تراها، أو ارسمها الآن.

الآن تقدم بسرعة للأمام. ما الذي حدث لصورتك خلال خمس سنوات؟ كيف ستبدو خلال عشر سنوات؟

إن سرعة تقدم التغيير الرقمي التي عشناها خلال العقدين الماضيين هائلة. لقد تحولنا إلى الحياة الرقمية، وتغير سلوكنا بالكامل، وأصبحنا نتذكر بالكاد كيف

كانت الأمور في الماضي.

ولكن قبل اختراع منصات مثل البريد الإلكتروني، ومواقع التواصل الاجتماعي، لم نستطع تخيل كيف كانت ستبدو.

لذلك، ماذا حدث بعد ذلك؟

يتكهن الخبراء بمرورنا بأوقات متقلبة بينما نتعلم مجاراة مشهد وسائل التواصل الذي صنعناه.

يستخدم "جوي إيتو"، مدير معمل وسائل التواصل في معهد ماساتشوستس للتقنية، نظام حماية مجازيًّا، حيث يقول إننا سنواجه الكثير من الأمراض، والكثير

من الفشل، ولكننا سننجو، وستبقى التكنولوجيا. يقول إن أكبر الأمراض التي ستظهر هو مشكلة الخصوصية.4

ترى الكاتبة "ماجي جاكسون" أن مستقبلنا سيكون تعيسًا، وتحذر من ضمور قدراتنا على الانتباه والتركيز والإدراك بعمق. وتحذر قائلة: "نحن كمجتمع على

وشك فقدان قدرتنا على التركيز العميق، والقوي". 5

تنبأ المؤلف "ريتشارد واتسون" بعشرة توقعات للمستقبل، تشمل:

سيسمح لنا التخزين الرقمي بتسجيل حياتنا بالكامل من خلال أجهزة يمكن اقتناؤها؛ لذلك ستصبح حياتنا قابلة للبحث بالكامل. وستكون لهذا مجموعة من

التأثيرات، تتراوح ما بين "سرقة الذاكرة" حتى المشكلات التي تتعلق بانتهاء النسيان.

يقول أيضًا إن الآلات ستصبح مدركة للحالة العاطفية لمستخدميها، وسيصبح البشر أقرب إلى الآلات. 6

من بين الرؤى الأخرى للمستقبل، والتي قدمها موقع "فيرجين ميديا" الإلكتروني والذي صنع مقطع فيديو يُظهر ما يمكن أن تصبح عليه الحياة عام 2025، حيث

يستدعي الناس الشاشات في مرآة الحمام، وفي الحقول، وعلى طاولات المطبخ، ويخبرهم خبراء الطهي الافتراضيون بطريقة الطهي، وكمية المياه التي يفترض أن

يشربوها، وأي الأدوية يتناولونها. 7

أعتقد أن الناس سيصبحون أكثر حكمة حول الأماكن التي يجب أن يركزوا عليها انتباههم. لن نستطيع احتمال الرفقة التي ستفاجئنا – التي ترغب في الاستحواذ

على انتباهنا والأشخاص الذين يضيعون وقتنا. ستتفاقم معركة انتباهنا، وسنكون مستعدين للدفع من أجل المناطق الخالية من الإزعاج.

الوجهات الخالية من الأجهزة الرقمية، والأوقات الخالية من الأجهزة الرقمية ستصبح مفاهيم معتادة. مع ذلك، قبل حدوث هذا، سيستمر الإفراط المعلوماتي في

التسبب في الكثير من المعاناة.

ستتطور وسائل تواصل جديدة لتوافق الأهمية المتزايدة للانتباه

والتركيز.

وبعد الاستمرار في إبعاد أنفسنا عن بعضنا، سنرى عودة جديدة للتواصل وجهًا لوجه، وستزداد الأهمية التي تخصص لذلك.

سيكون التغيير الأكبر بالنسبة للجيل الذي نشأ من دون أن يعرف أي شيء سوى العالم المتصل، حيث سيصبحون الرواد الأوائل، ولكنهم سيشكلون جزءًا كبيرًا

من الحركة المضادة للاتصال المستمر، وسيكونون الفئة الأكثر مواجهة لكل ذلك.

ستحدد طرق تفكيرهم ما سيحدث في المجتمع في المستقبل، ولذلك يجب أن نستثمر فيهم، حيث يمكنهم أن يعلمونا الكثير عن المستقبل، ولكننا يجب أن نعلمهم

أيضًا الكثير عن الماضي، قبل أن يتم نسيان بعض المهارات الأساسية مثل التفكير العميق.

يرى "توني هيوز" أملًا في مستقبل التكنولوجيا، ولكن فقط إذا عهدنا به إلى الصغار.

قبل وجود الإنترنت، كان يوجد التلفاز. وإذا لم يكن الأمر على هذا المنوال، كان هناك الراديو، والأفلام، والألعاب، والتي أخذت جميعًا دورها في نشر الأضرار،

وإفساد عقول الصغار.

ولكن ، قام الإنترنت بتهديد إضافي، حيث يمكن للأطفال الوصول إليه في أي وقت يرغبون، من خلال الهواتف الذكية المتزايدة، وأجهزة التلفاز المتصلة، والحواسب

اللوحية.

من بين الاتهامات التي تعرض لها الإنترنت أنه شيء مؤذٍ للعقول الناشئة، والتي من المفترض أن تتعلم من الكتب، والإنصات الكامل للمعلمين.

أصبحت التكنولوجيا ترتبط بجميع المشكلات التي تواجه الصغار، والنقص التعليمي الواضح.

ولكننا لا نسمع صرخات تحذيرية عندما ترتبط التكنولوجيا الحديثة مع جراحة المستشفيات، أو السيارات، أو الطرق السريعة, وإنما نضع تلك

المفاهيم في إطار

التقدم. إذن ، ما سبب التناقض بين استخدام الأطفال للتكنولوجيا، واستخدامها في المدارس؟

الإجابة المعتادة عن ذلك: "حسنًا، بالطبع، يعتمد الأمر على طريقة استخدامها". التكنولوجيا في ذاتها ليست جيدة أو سيئة، حيث يمكننا استخدامها للإفساد أو

الإصلاح.

سمح الإنترنت للجميع بالحصول على المعلومات التي هي بمثابة مفتاح القوة ووضع أكبر قاعدة بيانات تحت تصرفنا.

في العام الماضي، قدم مراهق أمريكي يبلغ من العمر خمسة عشر عامًا، بينما كان يشعر بالملل خلال صف الأحياء، فكرة لتحسين اختبارات السرطان. حيث تصفح

المجلات العلمية على الإنترنت، وقدم طرقًا جديدة لاختبار بعض الأنواع الشائعة للسرطان، والتي ثبتت سرعتها وقلة تكلفتها أكثر من أية طريقة معروفة حتى

يومنا هذا.

تواصل ، باستخدام البريد الإلكتروني، مع 200 أكاديمي معروف في هذا المجال . وبعد 199 رفضًا، حصل على رد إيجابي واحد لمساعدته على تطوير التكنولوجيا

التي قدمها.8

هذا استخدام مذهل وغير معتاد للتكنولوجيا الحديثة، ولكنه يظهر كيف يمكن، أو بالأحرى أمكن، للأطفال استخدام أكثر وسائل التواصل البشرية تعقيدًا على

هذا الكوكب من أجل تحسين حياتنا جميعًا.

لا شك في أن التكنولوجيا الحديثة تشتت الأطفال؛ لأنهم يفهمون غريزيًّا الاحتمالات الكامنة فيها. وهم منفتحون للاحتمالات بطريقة تجعلهم عادة يختلفون،

ويصطدمون مع آبائهم ومعلميهم.

تتشكل رؤى الآباء والمعلمين عادة من الخوف من الجديد، وليس من

النقد المبرر المدعوم بالمعرفة حول التكنولوجيا.

يعتقد المعلمون أن تقديم التكنولوجيا إلى التلاميذ في الصفوف الدراسية ما هو إلا خطوة لتغييرهم، بينما يخشى الآباء ما قد يفعله الأبناء والبنات عندما يكونون

بدون رقابة.

يلوم كلاهما التكنولوجيا على سلوك الأطفال السيئ، بالرغم من أنهم عادة لا يرغبون في استخدام التكنولوجيا.

المشكلة مع التكنولوجيا الحديثة ليست التكنولوجيا ذاتها، ولكن المنهج الذي نتبعه عادة، وتعريف التكنولوجيا على أنها أمر مدمر للشباب الصغار الذين يدركون

أكثر من غيرهم كيف يمكن أن تحسن من حياتهم، لا أن تدمرهم.

تستمر التكنولوجيا في التقدم، بالرغم من ثبات رد فعلنا قديم الطراز تجاه التقدم الحديث.

"توني هيوز" مدير Focus Innovation ، و One of Us ، ويعمل في مجال الصناعات التقليدية لتزويدها بالتكنولوجيا الحديثة. لمزيد من المعلومات يمكنك زيارة:
www.focusinnovation.com.uk www.oneofus.me

مقطع مستقبلك الصوتي

الرنين، والطنين، والأزيز أصبحوا جميعًا جزءًا لا يتجزأ عن الأصوات التي تحيط بنا في كل مكان، في كل بيت، وفي كل شارع، حيث أصبحت مجرد إضافة أخرى

لموسيقى الحياة.

ستستمر الضوضاء في الظهور: هذا هو المقطع الصوتي لمستقبلنا.

ولكن إذا كنت تعرف كيف تغلق صوت المشتتات الرقمية، فستكون مستعدًّا بشكل أفضل حينما تزداد الضوضاء ارتفاعًا.

كيف سيبدو مستقبلك الرقمي؟ ما الذي تريد أن يحتويه؟

فكر في العمل الذي أنجزته خلال هذا الكتاب:

ما الذي كان مناسبًا لك بسهولة؟

ما الذي كان صعبًا للغاية؟

هل لا يزال هناك نوع من التشتت الرقمي لا تستطيع التغلب عليه؟ هل غيرت نظرتك تجاه الأنواع المختلفة من المنصات الرقمية؟ هل غيرت عاداتك؟ كيف؟

خذ بعض الوقت لتفكر مجددًا في تقدمك، واكتب ما لاحظته من أشياء طوال الطريق.

خذ بعض الوقت لوضع خطة، والتفكير فيما يمكن أن تكونه الخطوة التالية التي تريد أن تخطوها (على سبيل المثال قد ترغب في قطع الاتصال لمدة يوم واحد في

الأسبوع/ تقوم بالإقلاع عن الإدمان الرقمي في العطلات/تقوم بالتطهير الرقمي).

التقدم الذي لاحظته:

1
2
3
4
5

الخطوات التالية:

1
2
3

الآن قم بتقسيم تلك الخطوات، وقرر متى تريد أن تحققها. ضع لنفسك هدفًا لمدة ثلاثة أشهر، وستة أشهر، وعام واحد بداية من اليوم.

خلال ثلاثة أشهر

....

خلال ستة أشهر

....

خلال عام واحد

....

تسع خطوات نحو التركيز

أحسنت! تهانئنا! حان الوقت للاحتفال!

وصلت للخطوة التاسعة، ونهاية المرحلة العملية من منهج معالجة التشتت الرقمي. عمل مذهل! أعط لنفسك بعض الوقت للنظر إلى الوراء، والاعتزاز بما

وصلت إليه، والاحتفال.

الخطوة التاسعة

1. هل يمكنك أن تتذكر كيف كانت عاداتك الرقمية في بداية هذه الدورة؟ (انظر إلى ملاحظاتك لتذكر نفسك). والاحتفال بما وصلت إليه.

2. كيف تشعر الآن بينما أوشك المنهج على الانتهاء؟

3. ما الذي كنت ستفعله أيضًا إذا كان هناك أمر واحد ترغب في فعله كثيرًا؟

ملخص سريع

- • الحصول على نوم أفضل، وكونك أكثر إبداعًا، والشعور بصحة أكبر ليست سوى بعض الفوائد الأساسية لكونك مركزًا.

- • الخوف من التفويت هو أحد الأسباب الشائعة لعدم الرغبة في الانفصال. في الحقيقة، قد يكون الضجر والإرهاق عقبة أكبر لتخطيها.

- • لا تنس ما وصلت إليه بعدما كان التغلب على التشتت أكثر صعوبة.

- • لطالما كنا بارعين في التأجيل. ولكن الأجهزة الرقمية تعطينا أسلوبًا جديدًا لتأجيل الأشياء. أحيانًا يمكننا الاستفادة بصورة إيجابية من هذا التأجيل.

- • هل تغيرت نظرتك تجاه أي من المنصات الرقمية؟

- • حدد تشتتك لكي يكون على مستوى الدوران حول المنطقة نفسها، حتى لا ينتهي بك الأمر بعيدًا بمئات الأميال عن الطريق السريع.

- • ما الذي يخبئه لك المستقبل؟ يتوقع الخبراء أوقاتًا عصيبة بينما نتعود أكثر مشهدنا الرقمي.

- • ما الذي يخبئه لك المستقبل؟ ضع بعض الخطط لخطوتك التالية لمعالجة التشتت الرقمي.

قراءات إضافية

- • اتجه مباشرة إلى كتاب "ريتشارد واتسون" Future Minds ، واقرأ توقعاته العشرة للمستقبل الرقمي. Waston, R. (2010) Future Minds: How the **Digital Age is Changing Our Mind, Why this Matters and What We Can Do About It. London, Boston : Nicholas Brealey Publishing.**

- • هل تريد الحصول على صورة بصرية عن المستقبل؟ يتكهن موقع "فيرجين ميديا" في مقطع الفيديو هذا بشكل الأشياء التي ستبدو مختلفة تمامًا في المستقبل

قريبًا: http://www.virginmediabusiness.co.uk/generationip/ .

الفصل الثاني عشر

ضبط التردد لملاءمة الحياة الرقمية

ما الذي قايضت دقائق حياتك مقابله؟

ليتها تكون السعادة. مارك لاكاس

لنعد إلى الأسلوب التقليدي للتشتت الرقمي لدقيقة، بينما تضبط الإرسال بين محطات المذياع في محاولة لإيجاد شيء تريد سماعه...

"تخفيضاتنا وصلت إلى نصف السعر لمدة أسبوع واحد فقط..."، "ومع آخر العناوين الرئيسية..."، "صباح مشمس، مع سقوط أمطار في وقت لاحق، وارتفاع 13

درجة..."

يبدأ عقلك على الفور في الاجتهاد لمعالجة المعلومات.

تقدم بسرعة حتى اليوم الحاضر، حيث تقوم بنفس "الاستماع" من خلال المنصات الرقمية بطريقة شبه دائمة: "رسالة على تويتر"، "تم إرسال نسخة ثالثة من

الرسالة...","رنين...".

تتنقل بين الترددات التي تعطيك فتاتًا من معلومات يتدفق عليك من جميع الاتجاهات، وتأتي عليك لحظة ينهار فيها انتباهك، وكل ما

تسمعه يصبح ضوضاء.

إذا لم نحدد أين نريد تركيز انتباهنا، فسيقرر الآخرون ذلك لنا بسرعة، وسيتدفق علينا كم هائل من المعلومات كان في انتظار توجيه أفكارنا، واستهلاك وقتنا؛

بمجرد ضبطنا للتردد.

ولكن إذا قلنا "ليس الآن" بدلًا من "دائمًا متاح" فإننا نحصل على بعض الوقت للتفكير في أنفسنا بدلًا من ذلك. إذا تعلمنا كيف نضبط تردد الحياة الرقمية ونبدله،

فستظل حياتنا متوازنة.

كيف يبدأ السحر؟

إذن عندما نركز انتباهنا، يبدأ السحر.

إن تركيز انتباهك بالكامل بنسبة 100 % على أمر ما، أو شخص ما، يحدث ارتباطًا أعمق، ويزيد من لحظات الإبداع.

خاصة في ثقافة تحول فيها القيام بمهام متعددة في الوقت نفسه إلى أمر طبيعي، يمكنك أن تبعد نفسك عن ذلك بسهولة - عن طريق الانتباه بالكامل.

إن تقسيم القليل من انتباهك في جميع الاتجاهات يعني أن لا أحد سيحصل على أفضل ما عندك، وستمتلئ الحياة بالأعمال غير المنجزة والأخطاء.

ولكن بدلًا من ذلك يعني ، إعطاء انتباهك بالكامل إلى المهام أن تتمكن من إتمام مهمة بعد أخرى بسهولة كبيرة. وتحسن كذلك من علاقاتك، وتحصل على الكثير

من الذكريات خلال ذلك.

على المستوى الشخصي، فإن حضورك وتركيزك على أمر واحد فقط عبارة عن طريقة حياة أكثر إرضاءً، وأقل إرهاقًا، حيث تشعر بأنك المتحكم.

أما على المستوى المهني، فإن تركيزك يعني أنك تحقق أهدافك، والتقدم لأبعد مما تخيلت أنك تستطيع، وأنه قد حان الوقت لأخذ خطوة كبيرة.

وعلى مقياس اقتصادي أوسع، تتحسن الإنتاجية، وتكسب المزيد من الأموال، ففي الغالب، في عصر التشتت، يتم إهدار الأموال في دفعها للعاملين مقابل ساعات

عمل غير منتجة.

هل هذه هي البداية أم النهاية؟

بينما تبدأ في نشر ما تعلمته حول التشتت الرقمي، يحين الوقت لطرح أسئلة أكثر شمولًا، والتفكير في التأثير في المجتمع.

ما أكثر الأشياء التي نحتاج إلى التكنولوجيا من أجلها ؟ كيف نريد استخدامها؟

قد تجد نفسك تناقش هذه الأسئلة مع الآخرين.

ما المهام التي يمكن أن تنجزها التكنولوجيا لنا؟ ما الذي نريد الاستمرار في فعله بأنفسنا؟ كيف يمكن أن نتواصل مع بعضنا بشكل أفضل من خلال التكنولوجيا؟

لم نطرح هذه الأسئلة في بداية هذه الدوامة عندما بدأنا بدعوة البريد الإلكتروني، والهواتف الذكية، والإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي إلى منازلنا.

لم نستطع طرح مثل هذه الأسئلة في ذلك الوقت؛ لأننا لم نكن معتادين المنصات الرقمية, ولم نعرف كيف نستخدمها، ولم نهتم بما نحتاج إليها من أجله.

ولكن الآن، بعد أن تحولت إلى الشيء الذي يربطنا جميعًا معًا كمجتمع واحد، أصبحت مسئوليتنا أن نتساءل عما نريده منها.

هل نستخدم التكنولوجيا بالشكل الصحيح؟ هل تتحكم فينا أم نتحكم فيها؟ هل تغيرنا من أجلها، أم هي التي تغيرت مع حاجتنا؟

ذلك الجدل الواسع ما هو إلا البداية، وأتمنى أن تكون جزءًا منه.

طريق جيد للسفر

بينما نصل إلى نهاية هذا الطريق، يحين الوقت لأخذ نظرة شاملة سريعة عليه.

أصبح شكل الطريق الذي نسير عليه مألوفًا بالنسبة لك، حيث كنت تسافر على هذا الطريق لفترة تكفي لتتمكن من ملاحظة علاماته

المميزة.

أومئ كلما رأيتهاالبريد الإلكتروني، وسائل التواصل الاجتماعي، الإنترنت، والهواتف الذكية وتوقع أنها ستحاول إبعادك عن الطريق.

ستتمكن أحيانًا من ذلك، بالرغم أنك تعرف دورة التشتت جيدًا، وتعرف أنها لن تدوم.

كلما زادت الألفة، وطريق التركيز الذي بدأت تشعر به تحت قدميك، وفي عقلك، أصبح السفر عليه أسهل.

لذلك في الأسابيع والشهور والسنوات القادمة أتمنى أن تستمر في تحديد تدرجك الرقمي بدلًا من أن يستهلكك التشتت.

أتمنى أيضًا أن تستغل وقت التفكير الذي حصلت عليه، لتحلم، وتضع خططًا رائعة.

ها قد وصلنا إلى نهاية الطريق. أتمنى أن تكون قد حصلت على رحلة رائعة.

بالنسبة لي، كان هذا من دواعي سروري.

في كل مرة جلست فيها لأكتب، أغلقت جميع المشتتات الرقمية. وعند الانتهاء من الكتابة قررت إطفاء كل شيء لمدة ثلاثة أيام (متبعة في ذلك علماء الأعصاب في

يوتاه).

أبعدت هاتفي في صندوق (أمر لم أفعله من قبل)، ولمدة 72 ساعة، كتبت، وفكرت، وانتهيت. بدا الوقت طويلًا ووافرًا، من دون إحساس بأية مغريات.

أنا على وشك العودة مرة أخرى الآن إلى الفرقة الموسيقية الرقمية المكونة من "بيب"، "بلينج"، "وباز"، وأنا أجهز نفسي لذلك.

ماذا عنك؟ هل أنت مستعد لأن تعيد التشغيل مرة أخرى؟

قبل أن تفعل، توقف لثانية، وانظر للأمام إلى المرة القادمة التي ستطفئ فيها أجهزتك عن عمد .

لماذا؟

لأنك تعرف الآن كيف تقود الفرقة الموسيقية، بدلًا من أن تغطي أذنك، وتجفل عن الضوضاء.

.1 - 1

المراجع
الجزء الأول
الفصل الأول

opening quote: risner, n. (2006) The Impact Code: Live the Life You .1 - 2. Deserve. John wiley & sons

a short history of email timeline, http://www.macworld.com/ .3 - 2 .article/1167303/timeline_a_brief_history_of_email.html

research in motion study shows that in november 2004 there .4 - 3 were more than two million BlackBerry subscribers worldwide. There were three million by May 2005: http://www.bbgeeks.com/blackberry-guides/the-history-of-the- ./blackberry-88296

Price, i. ‘Three cheers for four-day weeks’, The Guardian, 16 .5 - 4 .april 2011

carr, n. (2010) The Shallows: How the Internet is Changing the .6 - 5 .Way We Read, Think and Remember. London: atlantic Books

cited in carr, n. (2010) The Shallows: How the Internet is .7 - 6 Changing the Way We Read, Think and Remember. London: atlantic Books 7 - 8. Tonight, iTv. study discussed by susan greenfield, ‘is .technology taking over our lives?’, Tonight, iTv, 18 october 2012

carr, n. (2010) The Shallows: How the Internet is Changing the .9 - 8 .Way WeRead, Think and Remember. London: atlantic Books

an international study led by the university of cambridge .10 - 9 found that 38 per cent of 10-to 18-year-olds feel overwhelmed by communications technology (34 per cent for 25 to 34-year-olds). 36 per cent of adults and 43 per cent of young people are taking steps .to limit their usage

study by Microsoft corporation cited in Bregman, P. (2011) .11 - 10 18 Minutes: Find Your Focus, Master Distraction, and Get the Right

.Things Done. London: orion

rosen, L. d. (2012) iDisorder: Understanding Our Obsession .12 - 11
With Technology and Overcoming Its Hold On Us. new York:
.Palgrave Macmillan

rideout, v. J., Foehr, u. g. and roberts, d. F. ‘generation M2: .13 - 12
Media in the lives of 8-to 18-year-olds’, a kaiser Family Foundation
.study, January 2010, http://www.kff.org/entmedia/8010.cfm

sawyer, M. ‘state of play’, The Observer Magazine, 15 July .14 - 13
.2012

shlain, T. ‘national day of unplugging: a digital detox’, .15 - 14
Huffington Post, 15 - 16. 23 March 2012: ‘she watched her 2-year-old
scroll a block of wood like it was an iPad and says maybe that was
when she realised she needed to unplug.’ rosen, L. d. (2010)
Rewired: Understanding the iGeneration and the Way 16 - 17. They
.Learn. new York: Palgrave Macmillan

Turkle, s. (2011) Alone Together: Why We Expect More From .18 - 17
.Technology and Less From Each Other. new York: Basic Books

ophir, e., nass, c. and wagner, a. d. ‘cognitive control in .19 - 18
media multitaskers’, Proceedings of the National Academy of
.Sciences, published online before print, 24 august 2009

video interview with professor david strayer at .20 - 19
http://www.pbs.org/
newshour/extra/video/blog/2009/07/texting_and_driving_a_dangerou.
html. data he discusses comes from crash data and driving
.simulation experiments

people were treated in 2011 in the usa, according to 1,152 .21 - 20
consumer Product safety commission, from
http://www.huffingtonpost. com/2012/07/30/texting-while-
walking_n_1717864.html.‘is technology taking over our lives?’,
Tonight, iTv, 18 october 2012. 20

.ibid .22 - 21

الفصل الثاني

opening quote: Turkle, s. (2011) Alone Together: Why We .1 - 1
Expect More From Technology and Less From Each Other. new
.York: Basic Books

Jakob nielsen, http://www.useit.com/. 2 .2 - 2

carr, n. (2010) The Shallows: How the Internet is Changing The .3 - 3
.Way We Read, Think and Remember. London: atlantic Books

Young, k. (1998) Caught in the Net: How to Recognise the .4 - 4
Signs of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery.
.new York: wiley

.ofcom's 2011 communications Market report .5 - 5

godson, s. 'digital romance', Psychologies Magazine, July .6 - 6
.2012

kirwan-Taylor, h. (2012) 'are you sure you want to shut down?', .7 - 7
.ES Magazine

carr, n. (2010) The Shallows: How the Internet is Changing the .8 - 8
.Way We Read, Think and Remember. London: atlantic Books

Brog,j (2010) Mid Power: Change Your Thinking, Change .9 - 9
.YourLife Hrlow: Pearson education Limited

sparrow, B., Liu, J. and wegner, d. 'google effects on .10 - 10
Memory: cognitive consequences of having information at our
Fingertips', Science, 5 august 2011, vol. 333, no. 6043, pp. 776–8 and
.'The digital human', radio 4, 15 october 2012

ofcom's 2011 communications Market report shows 81 per .11 - 11
cent of smartphone users have their phones switched on all the
time and 38 per cent of adult users and 40 per cent of teen users
.admit to using their smartphone after it woke them

hodgekiss, a. 'The real reason you're not sleeping', .12 - 12
.Psychologies Magazine, June 2012

Babauta, L. (2010) Focus: A Simplicity Manifesto in the Age .13 - 13

.of Distraction, ebook

Maushart, s. (2010) The Winter of Our Disconnect. north .14 - 14
.sydney: Bantam

greenfield, s. (2008) id: The Quest for Identity in the 21st .15 - 15
.Century. great Britain: sceptre

Jackson, M. (2008) Distracted: The Erosion of Attention and .16 - 16
.the Coming of the Dark Age. new York: Prometheus Books

Turkle, s. (2011) Alone Together: Why We Expect More From .17 - 17
.Technology and Less From Each Other. new York: Basic Books

ofcom's 2011 communications Market report shows that 58 .18 - 18
per cent of people use text messages to communicate with family
and friends at least once a day, compared to 49 per cent
.communicating face-to-face

abel, J. 'The rise of digital detox', Forbes, 15 May 2012, .19 - 19
http://www.forbes.com/sites/gyro/2012/05/15/the-rise-of-digital-
./detox

For users with 120 friends, the average man interacts with .20 - 20
four people and the average woman with six, so i have used five as
an overall average.'Primates on Facebook', The Economist, 26
.February 2009

الفصل الثالث

opening quote: Babauta, L. (2010) Focus: A Simplicity .1 - 1
.Manifesto in the 2 - 2. Age of Distraction, ebook

.3 - 3

.Baddiel, d. Psychologies Magazine, June 2012 .4 - 4

./nielsen, J. http://www.useit.com .5 - 5

kraus, J. 'we're creating a culture of distraction', 25 May 2012, .6 - 6
.http://joekraus.com/were-creating-a-culture-of-distraction

kirwan-Taylor, h. (2012) 'are you sure you want to shut down?', .7 - 7

.ES Magazine

generation iP 2025’ by virgin Media, and a study by virgin‘ .8 - 8
Media and The Future Laboratory article at
.http://www.virginmediabusiness. co.uk

.wolverson, r. ‘game changers’, Time, 29 March 2012 .9 - 9

atos boss Thierry Breton defends his internal email ban’,‘ .10 - 10
BBc news, technology section, 6 december 2011,
.http://www.bbc.co.uk/news/ technology-16055310

wolff, J. (2010) Focus: Use the Power of Targeted Thinking to .11 - 11
.(Get More Done. harlow: Pearson education Limited (first edn 2008

email bankruptcy was a term coined by sherry Turkle. high- .12 - 12
profile examples include Jeff nolan:
http://jeffnolan.com/wp/2007/04/24/ e-mail-bankruptcy/. Moby also
.famously said he was not checking email for the rest of the year

naughton, J. ‘want to improve your efficiency? Try switching .13 - 13
.off’, TheNew Review, The Observer, 20 May 2012

Babauta, L. (2009) The Power of Less: The 6 Essential .14 - 14
Productivity 15 - 15. Principles That Will Change Your Life. London:
hay house.12 Babauta, L. (2010) Focus: A Simplicity Manifesto in
.the Age of Distraction, ebook

see http://www.merlinmann.com/ and .16 - 16
http://inboxzero.com/articles/ for more information about inbox
.Zero

.statistics from ofcom’s 2011 communications Market report .17 - 17

in the usa, before getting out of bed in the morning, 35 per .18 - 18
cent of people open smartphone apps, a quarter check email and 18
per cent check Facebook. ericsson consumerLab (2011) data cited
by rosen, L. d. (2012) in iDisorder: Understanding our Obsession
With Technology and Overcoming Its Hold On Us. new York:
.Palgrave Macmillan

Price, i. ‘Four-day working week? Three cheers!’, The .19 - 19

.Guardian, 16 april 2011

.statistics from ofcom's 2011 communications Market report .20 - 20

kraus, J. 'we're creating a culture of distraction', 25 May .21 - 21
.2012, http://joekraus.com/were-creating-a-culture-of-distraction

rosen, L. d. (2012) iDisorder: Understanding Our Obsession .22 - 22
With Technology and Overcoming Its Hold On Us. new York:
.Palgrave Macmillan

.ibid .23 - 23

Taylor, c. 'For Millennials, social Media is not all Fun and .24 - 24
games',29 april 2011, gigaoM,
./http://gigaom.com/2011/04/29/millennial-mtv-study

cited by kirwan-Taylor, h. 'are you sure you want to shut .25 - 25
.down?', ES Magazine, 16 March 2012

Turkle, s. (2011) Alone Together: Why We Expect More From .26 - 26
.Technology and Less From Each Other. new York: Basic Books

الجزء الثاني

الفصل الرابع

opening quote: greenfield, s. (2008) ID: The Quest for Identity .1 - 1
.in the 2 - 2. 21st Century. great Britain: sceptre

.3 - 3

aboujaoude, e. (2011) Virtually You: The Dangerous Powers of .4 - 4
.theE-Personality. new York, London: w. w. norton & company

Borg, J. (2010) Mind Power: Change Your Thinking, Change .5 - 5
.Your Life. harlow: Pearson education Limited

aboujaoude, e. (2011) Virtually You: The Dangerous Powers of .6 - 6
.theE-Personality. new York, London: w. w. norton & company

s korea child starves as parents raise virtual baby'. BBc news,' .7 - 7
5 March2012, http://news.bbc.co.uk/1/hi/world/asia-
pacific/8551122.stm and 'korean couple let baby starve to death

while caring for virtual child', The Daily Telegraph, 5 March 2010, http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/asia/southkorea/7376178/korean-couple-let-baby-starve-to-death-while-caring-for-virtual-child.html.5 8 - 8. Fackler, M. 'in korea, a boot camp cure for web obsession', The New York Times, 18 november 2007, www.nytimes.com/2007/11/18/technology/18rehab.html.

9 - 9. www.netaddiction.com.

10 - 10. Young, k. (1998) Caught in the Net: How to Recognise the Signs of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery. new York: wiley.

الفصل الخامس

1 - 1. opening quote: davies, w. h. From the poem, Leisure. see the full poem at http://www.winningwordspoetry.com/poems/leisure/.

2 - 2.

3 - 3. kraus, J. 'we're creating a culture of distraction', http://joekraus.com/ were-creating-a-culture-of-distraction, 25 May 2012.

4 - 4. Babauta, L. (2010) Focus: A Simplicity Manifesto in the Age of Distraction, ebook.

5 - 5. csikszentmihalyi, M. (1991) Flow: The Psychology of Optimal Experience. harperPerennial.

6 - 6. Jouvent, r. 'we are all programmed to look to the future', Psychologies Magazine, July 2012.

7 - 7. in a talk given by sinead Mac Manus at wellbeing in the city (11 august2011), she asked everyone to mark on a chart when their most productive hours of the day were.

الفصل السادس

1 - 1. opening quote: Thoreau, h. d. (1962) Walden, or Life in the Woods: On the Duty of Civil Disobedience. new York: Macmillan Publishing company, a division of Macmillan, inc.

.2 - 2

Though boredom is. ‘Boredom – the word itself hardly existed .3 - 3
150 years ago – is a modern invention,’ says carl honoré (2004) in In
.Praise of Slow. London: orion Books

Thoreau, d. h. (1962) Walden, or Life in the Woods: On the Duty .4 - 4
of Civi Disobedience. new York: Macmillan Publishing company, a
.division of acmillan, inc

Quotes and account of trip reported by richtel, M. ‘outdoors .5 - 5
and out of reach, studying the brain’, The New York Times, 15

.august 2012

Perlow, L. (2012) Sleeping With Your Smartphone: How to .6 - 6
Break the 24/7 habit and Change the Way You Work. harvard
.Business review Press

atos boss Thierry Breton defends his internal email ban’, BBc‘ .7 - 7
news, technology section: http://www.bbc.co.uk/news/technology-
.16055310, 6 december 2011

amir khan giving advice to Team gB boxers during BBc .8 - 8
.London 2012 olympics coverage, 10 august 2012

During the Games period we’ll be focusing on delivering our .9 - 9
best possible performance, and trying to avoid distractions such as
social media.’ women’s Match racing team quote on
.www.matchracegirls.com

Bagchi, r. ‘50 stunning olympic moments no. 36: Linford .10 - 10
christie wins gold in 1992’,
http://www.guardian.co.uk/sport/blog/2012/jun/05/ linford-christie-
.barcelona-olympics-1992, 5 June 2012

hartley, s. ‘athletic focus and sport psychology: key to peak .11 - 11
performance’, Podium Sports Journal, 9 december 2012. see
http://www. podiumsportsjournal.com/2010/12/09/athletic-focus-
sport-psychology- key-to-peak-performance/. hartley also cites
Taylor, J. ‘understanding focus in sports’, Psychology Today, with

.reference to the torch beam idea, 13 July 2010

الفصل السابع

opening quote: gleick, J. (1999) Faster. new York: Pantheon .1 - 1
.Books

Parkinson's Law as explained in http://www.economist.com/ .1 - 2
.node/14116121

Babauta, L. (2009) The Power of Less: The 6 Essential .1 - 3
Productivity Principles That Will Change Your Life. London: hay
.house

watson, r. (2010) Future Minds: How the Digital Age is .1 - 4
Changing Our Minds, Why This Matters and What We Can Do About
.It. London, Boston: nicholas Brealey Publishing

Tracy, B. (2004) Eat That Frog! Get More of the Important .1 - 5
.Things Done – Today! Mobius

created by cali ressler and Jody Thompson. see .1 - 6
http://www.gorowe.com/. a blogpost on presenteeism: ressler, c. (6

February 2012) 'The costs and causes of presenteeism' is at
http://www.gorowe.com/ blog/2012/02/06/accountability/the-costs-
./and-causes-of-presenteeism

allen, d. (2001) Getting Things Done. London: Piatkus Books .1 - 7
.Ltd

.gleick, J. (1999) Faster. new York: Pantheon Books .1 - 8

shirky, c. 'it's not information overload. it's Filter Failure', talk .1 - 9
at web 10 - 1. 2.0 expo nY, http://www.youtube.com/watch?v=LabqeJ
eoQyi.9 Babauta, L. (2009) The Power of Less: The 6 Essential
Productivity 11 - 1. Principles That Will Change Your Life. London:
hay house.10 For more suggestions of tools see chapter 7 of this
free ebook: Babauta,L. (2010) Focus: A Simplicity Manifesto in the
.Age of Distraction, ebook

الفصل الثامن

opening quote: Jackson, M. (2008) Distracted: The Erosion of .1 - 1
Attention and the Coming of the Dark Age. new York: Prometheus
.Books

kirwan-Taylor, h. ‘are you sure you want to shut down?’, ES .2 - 2
Magazine,16 March 2012; Thompson, d. ‘would you rather spend
time witha smartphone?’, The Daily Telegraph, 16 June 2012; kraus,
J. ‘we’re creating a culture of distraction’, 25 May 2012,
.http://joekraus.com/ were-creating-a-culture-of-distraction

Bregman, P. (2011) 18 Minutes: Find your Focus, Master .3 - 3
.Distraction, and Getthe Right Things Done. London: orion

kirwan-Taylor, h. ‘are you sure you want to shut down?’, ES .4 - 4
.Magazine,16 March 2012

Jackson, M. (2008) Distracted: The Erosion of Attention and .5 - 5
.the Coming of the Dark Age. new York: Prometheus Books

as mentioned in Part 1, some 40 per cent of the time we never .6 - 6
get back to what we were originally doing. The more difficult the
original task, the less likely we are to resume it. study by Microsoft
corporation cited in Bregman, P. (2011) 18

Minutes: Find Your Focus, Master Distraction, and Get the Right
.Things Done. London: orion

a year-long study cited in Jackson, M. (2008) Distracted: The .7 - 7
Erosion of Attention and the Coming of the Dark Age. new York:
.Prometheus Books

Bregman, P. (2011) 18 Minutes: Find Your Focus, Master .8 - 8
.Distraction, andGet the Right Things Done. London: orion

Jackson, M. (2008) Distracted: The Erosion of Attention and .9 - 9
.the Coming of the Dark Age. new York: Prometheus Books

Borg, J. (2010) Mind Power: Change Your Thinking, Change .10 - 10
.Your Life. harlow: Pearson education Limited

Thompson, d. ‘would you rather spend time with a .11 - 11
.smartphone?’, The Daily Telegraph, 16 June 2012

Przybylski, a. k. and weinstein, n. ‘can you connect with me .12 - 12 now? how the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality’, Journal of Social and Personal Relationships, online first, http://spr.sagepub.com/content/ .early/2012/07/17/0265407512453827.full.pdf+html, 19 July 2012

as shown by cameron Marlow’s findings about interactions .13 - 13 on Facebook.‘Primates on Facebook’, The Economist, 26

.February 2009

rosen, L. d. (2012) iDisorder: Understanding Our Obsession .14 - 14 With Technology and Overcoming Its Hold On Us. new York: .Palgrave Macmillan

such as in the case of Ben goldsmith and kate rothschild, .15 - 15 who played out their arguments over ending a nine-year marriage on Twitter before stating that, ‘Things have been said in public which should have been kept private’ and taking their Tweets down, documented in clark, a.‘how Twitter and social media are putting an end to our private lives’,The Observer, 10

.June 2012

الفصل التاسع

opening quote: Ferriss, T. (2007) The 4-Hour Workweek. usa: .1 - 1 .crown 2 - 2. Publishing group. (This edition 2008, vermilion.) 3 - 3

Turkle, s. (2011) Alone Together: Why We Expect More From .4 - 4 .Technology and Less From Each Other. new York: Basic Books

ofcom’s 2011 communications Market report shows that text .5 - 5 messages are the most used method for daily communication with family and friends (58 per cent of uk adults text friends and family at least once per day compared to 47

per cent who talk on a mobile. For 16 to 24-year-olds,90 per cent .(text at least once per day, and 67 per cent talk on a mobile

Turkle, s. (2011) Alone Together: Why We Expect More From .6 - 6 .Technology and Less From Each Other. new York: Basic Books

Bernstein, e. ‘Your Blackberry or your wife’, The Wall Street .7 - 7 Journal, 8 - 8. 11 January 2011.5 Maushart, s. (2010) The Winter of .our Disconnect. north sydney: Bantam

Turkle, s. (2011) Alone Together: Why We Expect More From .9 - 9 .Technology and Less From Each Other. new York: Basic Books

rosen, L. d. (2010) Rewired: Understanding the iGeneration .10 - 10 .and the Way They Learn. new York: Palgrave Macmillan

rideout, v. J., Foehr, u. g. and roberts, d. F., ‘generation M2: .11 - 11 Media in the Lives of 8-to 18-Year-olds’, a kaiser Family Foundation .study, January 2010, http://www.kff.org/entmedia/8010.cfm

Ferriss, T. (2007) The 4-Hour Workweek, usa: crown .12 - 12 .Publishing group

Price, i. ‘Three cheers for four-day weeks’, The Guardian, 16 .13 - 13 .april 2011

الفصل العاشر

.opening quote: Mahatma gandhi .1 - 1

Taylor, J. ‘what i learned when i quit Facebook’, The Daily .2 - 2 Muse,28 February 2012, www.thedailymuse.com/tech/facebook- ./cleanse

hughes, s. ‘cold turkey on a “digital detox”, BBC News .3 - 3 Magazine,18 august 2012, http://www.bbc.co.uk/news/magazine- .19283726

a list of ‘tell all’ quitting articles are linked to by Bosker, B. .4 - 4 (senior tech editor) ‘why we quit Facebook: The new tell-all’, Huffington Post, 5 - 5. 13 July 2012, http://www.huffingtonpost.com/bianca-bosker/quit-facebook_b_1671872.html.4 Taylor, J. ‘what i learned when i quit Facebook’, The Daily Muse, 28February 2012, ./www.thedailymuse.com/tech/facebook-cleanse

hofmann, w., vohs, k. d. and Baumeister, r. F. ‘what people .6 - 6 desire, 7 - 7. feel conflicted about, and try to resist in everyday life’,

Psychological Science, 2012, 23: 582, http://pss.sagepub.com/content/23/6/582, 11 June 2012 (online first version of record 30 april 2012).6 dokoupil, T. ‘is the web driving us .mad?’, The Daily Beast, 9 July 2012

greenfield, s. (2008) ID: The Quest for Identity in the 21st .8 - 8 .Century. great Britain: sceptre

small, g. ‘Techno addicts’, Psychology Today, 22 July 2009, .9 - 9 .www. psychologytoday.com/print/31187

a BT survey in 2012 shows that one third of Britons check .10 - 10 work emails on holiday and 40 per cent log in to social networking .sites

abel, J. ‘The rise of digital detox’, Forbes, 15 May 2012, .11 - 11 http://www. forbes.com/sites/gyro/2012/05/15/the-rise-of-digital-./detox

Maushart, s. (2010) The Winter of our Disconnect. north .12 - 12 .sydney: Bantam

الفصل الحادي عشر

opening quote: honoré, c. (2004) In Praise of Slow. London: .1 - 1 .orion 2 - 2. Books

.3 - 3

evidence that meditation helps restore directed attention .4 - 4 abilities comes from kaplan, s. (2001) ‘Meditation, restoration, and the management of mental fatigue’, Environment and Behaviour, 33, .pp. 480–506 and other sources including Tang et al., 2007

Johnstone, M. (2012) Quiet the Mind. London: constable & .5 - 5 .robinson Ltd

alidina, s. (2012) Relaxation for Dummies. chichester: John .6 - 6 .wiley &sons, Ltd

chatfield, T. (2012) How to Thrive in the Digital Age. London: .7 - 7 .Pan Macmillan

.ibid .8 - 8

.honoré, c. (2004) In Praise of Slow. London: orion Books .9 - 9

watson, r. (2010) Future Minds: How the Digital Age is .10 - 10
Changing Our Minds, Why This Matters and What We Can Do About
.It. London, Boston: nicholas Brealey Publishing

Berman, M. g, Jonides, J. and kaplan, s. 'The cognitive .11 - 11
.Benefits of interacting with nature', Psychological Science, vol

.no. 12, december 2008, pp. 1207–12 ,19

kaplan, s. 'The restorative benefits of nature: toward an .12 - 12
integrative framework', Journal of Environmental Psychology, 15,
.pp. 169–82,1995

Berman, M. g, Jonides, J. and kaplan, s. 'The cognitive .13 - 13
.Benefits of interacting with nature', Psychological Science, vol

.no. 12, december 2008, pp. 1207–12 ,19

الفصل الثاني عشر

opening quote: shlain, T. 'national day of unplugging: a digital .1 - 1
.detox', 2 - 2. Huffington Post, 23 March 2012

.3 - 3

Maushart, s. (2010) The Winter of Our Disconnect. north .4 - 4
.sydney: Bantam

chatfield, T. (2012) How to Thrive in the Digital Age. London: .5 - 5
.Pan Macmillan

watson, r. (2010) Future Minds: How the Digital Age is .6 - 6
Changing Our Minds, Why This Matters and What We Can Do About
.It. London, Boston: nicholas Brealey Publishing

Joi ito was speaking in a debate 'does technology open or .7 - 7
.close our minds?' on radio 4, 1 september 2012

Jackson, M. (2008) Distracted: The Erosion of Attention and .8 - 8
.the Coming of the Dark Age. new York: Prometheus Books

watson, r. (2010) Future Minds: How the Digital Age is .9 - 9
Changing Our Minds, Why This Matters and What We Can Do About
.It. London, Boston: nicholas Brealey Publishing

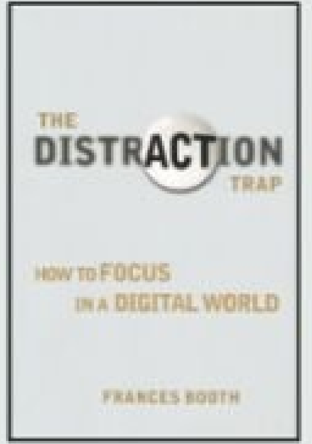
generation iP 2025' by virgin Media, and a study by virgin' .10 - 10
Media and The Future Laboratory:
./http://www.virginmediabusiness.co.uk/ generationip

us teen invents advanced cancer test using google', BBc' .11 - 11
news website,21 august 2012, http://www.bbc.co.uk/news/magazine-
.19291258

ضبط التردد لملاءمة الحياة الرقمية

opening quote: Mark Lacas, SHINE: The Entrepreneur's .1 - 1
Journey, a short film by dan Mccomb and Ben Medina,
. http://biznik.com/shine

الغلاف الخلفي



متى كانت آخر مرة عكفت فيها على إنجاز عمل ما بكامل تركيزك بدون أن تتشتت بسبب هاتفك الذكي أو بريدك الإلكتروني أو شبكات التواصل الاجتماعي؟

تتضاءل قدرتنا على التركيز في هذا العالم الرقمي بسرعة مذهلة. لقد صار من الطبيعي بالنسبة لنا أن نكون متصلين بالإنترنت باستمرار، ولا نكاد نفرغ من محادثة إلكترونية حتى ننخرط في أخرى. إننا لا نستنزف قدرتنا العقلية فحسب، بل نزيد معدلات التوتر لدينا، وندمر علاقاتنا ويقل معدل إنجازاتنا.

هذا الكتاب بمثابة جرس الإنذار. فهو سيريك طريقة الإقلاع عن إدمان الوسائل الرقمية، وكيفية إنجاز المهام على نحو لائق، وكيفية السيطرة على يومك بمنتهى الهدوء. كما سيساعدك على تحسين جودة العمل والعلاقات، وتحقيق الأهداف الموضوعة. والأهم من ذلك، أنه سيساعدك على استعادة إحساسك بآدميتك مرة أخرى.

اكتشف كيف تحقق التالي:

- **إنجاز العمل بمنتهى الجودة والاستمتاع بوقت فراغ أكبر.**
- **الحفاظ على تركيزك في ظل العاصفة الرقمية التي تحيط بك.**
- **الانتباه إلى الأمور بالغة الأهمية.**

"دليل شديد التفصيل، ثاقب الرؤية يتناول كيفية الإقلاع عن المشتتات الرقمية".
هوما خليلي، صحفية بجريدة الجارديان







جدول المحتويات